9 771974 000006 40179

RIZA

Numero 179 - **Bimestrale Aprile - Maggio 2024**
ITALIA € 4,90 - Ch Ct 12.70 Chf - Ch 12.70 Chf – D € 10,90
P.I. 29/03/2024

Curarsi MANGIANDO

IL CIBO È IL TUO FARMACO

Via la ritenzione

con i menu a basso Indice Glicemico

Così elimini le infiammazioni e vinci i gonfiori e la cellulite

SCOPRI LA VITAMINA EFFICACE CONTRO I DOLORI ARTICOLARI
Dove la trovi e come farne scorta

LE RICETTE ENERGIZZANTI
Sconfiggono la stanchezza della primavera, migliorano l'umore e la qualità del sonno

PORTA IN TAVOLA I LEGUMI
Riducono trigliceridi, colesterolo e bruciano il grasso addominale

Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1, comma 1, LO/MI
Curarsi Mangiando con: La prodigiosa dieta alcalina € 14,80 / Il dizionario delle erbe che guariscono € 14,60

Editoriale

di Maria Fiorella Coccolo

Rimodellati in poco tempo vincendo la ritenzione con la dieta a basso IG

Care lettrici, gentili lettori,

in questo numero di **Curarsi Mangiando** ci occupiamo di **ritenzione idrica e cellulite**, cercando tutte le soluzioni più efficaci per vincerle in poco tempo e ritrovare una forma più tonica e armoniosa. **Uno degli strumenti più potenti per combattere la ritenzione e raggiungere la forma fisica desiderata è la dieta a basso indice glicemico (IG), accompagnata dalla riduzione del sodio/sale da cucina.** Questo approccio dietetico si concentra sull'assunzione di alimenti che rilasciano zuccheri nel sangue in modo lento e costante, mantenendo stabili i livelli di energia e riducendo al minimo i picchi glicemici, che possono portare all'accumulo di grasso e liquidi, favorendo stati infiammatori che cronicizzano il problema. È quindi importante privilegiare il consumo di cereali e derivati integrali come riso basmati, quinoa e pasta del tipo spaghetti, di verdure a foglia verde, legumi e proteine magre. Come fare in pratica? Trovi tutto alle pagg. 21-37. E sfogliando le pagine della nostra amata rivista, potrai anche scoprire come trattare la congiuntivite e l'intolleranza al lattosio con la dieta giusta, come fare scorta di vitamina C, particolarmente utile in questo periodo dell'anno, e tanto altro ancora.

Buona lettura a tutti

Vuoi un consiglio su misura per te?
Scrivici all'indirizzo e-mail
curarsimangiando@riza.it

Sommario

n° 179 Aprile - Maggio 2024

Curarsi MANGIANDO

Direttore Generale
Liliana Tieger

Direttore responsabile
Maria Fiorella Coccolo

Direttore Pubblicità
Doris Tieger

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarello

Ufficio tecnico
Sara Dognini

Responsabile amministrativo
Danila Pezzali

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Progetto grafico e videoimpaginazione
Daniela Figliola

Immagini
ShutterStock

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano
tel. 02/5845961 r.a. - fax 02/58318162
e-mail: info@riza.it -

Pubblicità: Edizioni Riza S.p.a.
via Luigi Anelli 1 - 20122 Milano
tel. 02/5845961 - fax 02/58318162
Stampato in Italia da:
Caleidograf s.r.l. Via Milano 45,
23899 Robbiate (LC)
Distribuzione per l'Italia
So.Di.P "Angelo Patuzzi" S.p.A.,
Via Bettola 18 – 20092 Cinisello
Balsamo (MI)

Arretrati: 9,80 euro.
Abbonamento annuale (6 numeri):
23 euro (Paesi europei 56,00 euro altri Paesi 68,00 euro).
Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a:
Edizioni Riza S.p.A.
via Luigi Anelli, 1 -20122 Milano.
Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 339 del 22 maggio 2007.
Iscrizione al ROC n° 853971 del 25 maggio 2011.
ISSN 1974-000X (PRINT)
ISSN 2499-0728 (ONLINE)

ANES ASSOCIAZIONE NAZIONALE EDITORIA DI SETTORE
Associato a: A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata Confindustria

www.riza.it
info@riza.it - Corsi Istituto Riza: riza@riza.it - Abbonamenti: abbonamenti@riza.it - Pubblicità: advertising@riza.it

Ho gli acidi urici alti. Posso mangiare pane e pasta integrali, oppure i legumi?

Buongiorno, scrivo alla redazione di Curarsi Mangiando perché ho gli acidi urici elevati e vorrei modificare la mia dieta per vedere se riesco ad abbassarli in modo naturale. Vorrei sapere se posso seguire uno dei vostri programmi, ma non so se posso mangiare cereali integrali e legumi, oppure il pesce grasso. Ho letto sul web che alcuni li sconsigliano, mentre altri dicono di mangiarli e allora non so cosa fare. Potreste darmi qualche consiglio pratico? Grazie

Gianluca

Gentile Gianluca,
seguire uno stile di vita sano e nutrirsi in modo corretto può ridurre il rischio di aumentare i livelli nel sangue di acidi urici, un prodotto di scarto dovuto al metabolismo delle purine. Queste sono sostanze azotate che costituiscono il DNA presente nel nucleo delle cellule di organismi animali e vegetali, quindi anche nel corpo umano e nei cibi che mangiamo. Per esempio, caffeina, teofillina e teobromina, contenuti in caffè, tè e cioccolato, sono purine. E alcuni alimenti, come la birra o i frutti di mare, le contengono in concentrazioni elevate. Anche il pesce grasso, gli estratti di carne, la selvaggina, il lievito di birra, il germe di grano, lo sciroppo di mais e i dolcificanti di sintesi andrebbero evitati. Tra i cibi indicati per un consumo regolare troviamo invece latte vaccino magro, uova, formaggi, olive, noci, verdure verdi (tranne gli spinaci), carote, pomodori, frutta poco zuccherina, pasta e cereali raffinati, patate senza buccia. Con moderazione invece carni di manzo, pollame, pesce (e comunque solo se magro), asparagi, spinaci, funghi, cavolfiori, arachidi, tè e caffè leggeri. **Va però detto che, quando non si è in fase acuta, modiche quantità di pane, pasta e riso integrali, così come di legumi, non solo non fanno male, ma possono addirittura contribuire al superamento del problema**. Infine, ricorda di bere molta acqua e succo di limone: favoriscono l'eliminazione dell'acido urico. Le acque più adatte sono le oligominerali leggermente alcaline (con un pH compreso tra 6.6 e 7.5, valore da cercare in etichetta).

Il mio fegato è “ingrassato”, ma non consumo cibi grassi e nemmeno bevo alcolici.
Che cosa si può fare in questi casi?

Ho 45 anni e il mio medico mi ha fatto fare un check-up, da cui è emerso che i trigliceridi sono abbastanza alti (350mg/dl), con il colesterolo e la glicemia poco più elevati della norma. Vorrei sapere cosa fare, considerando che la mia dieta è basata soprattutto su riso, pasta e pane integrali e che mangio verdura e molta frutta (a volte pranzo solo con 400-500g di frutta). Di formaggi non ne consumo tanti, tutt'al più ricotta oppure piccole porzioni di parmigiano. Carne rossa una volta a settimana, bianca 3 volte e pesce 2-3 volte. Mangio uova con moderazione, ma mai più di 2 in sette giorni, e non bevo alcolici. Mi date un consiglio?

Paola

Cara Paola,
la tua alimentazione sembrerebbe sana ma, in realtà, così composta ha un eccesso di zuccheri che derivano non solo da riso, pasta e pane, ma anche dalla frutta consumata in abbondanza (tenendo presente che anche la verdura ne contiene). In particolare, devi sapere che **la frutta apporta fruttosio, un nemico del fegato**: se è troppo (e ricorda che non si trova solo nella frutta ma anche in numerosi prodotti confezionati come biscotti, ma anche in salse e piatti pronti, per lo più sotto forma sciroppo, ancor più dannoso per la salute), oltre a causare fermentazioni e gonfiori intestinali, può alzare i livelli di trigliceridi e zuccheri nel sangue e depositarsi nelle cellule della ghiandola epatica che, di conseguenza, “ingrassa” (steatosi epatica), riducendo la sua funzionalità. **Ti consiglio quindi di assumere non più di 300g di frutta al giorno, meglio se poco zuccherina come mele verdi e bacche, e di evitare i prodotti confezionati che contengono fruttosio o sciroppo di mais (in pratica si tratta di fruttosio).** Un altro suggerimento è quello di introdurre nella dieta i legumi (non li ho trovati nel tuo elenco di cibi). Ceci, lenticchie, fagioli, **soia e derivati come tofu e tempeh** sono preziosi per mantenere libere le arterie, riducendo i valori di trigliceridi e colesterolo, oltre a essere indicati anche in presenza di glicemia alta. Contengono infatti fibre solubili e insolubili: le prime fanno assorbire meno grassi e zuccheri e aumentano il senso di sazietà, mentre le seconde consentono di liberare l'intestino con più regolarità. Infine mantieniti idratata con 8 bicchieri di acqua al dì e 3-4 tazze di tè verde o pu-erh, eccezionali per ridurre trigliceridi e colesterolo.

Vitamina C

Alleata della salute, è utile contro dolori articolari e stanchezza

Scopri uno dei migliori antiossidanti naturali

È la vitamina C: ricca di proprietà, è essenziale per la salute e il benessere di corpo e mente

La vitamina C, o acido ascorbico, è un micronutriente (ovvero necessario al corpo in piccole quantità) che si trova in moltissimi cibi di origine vegetale. Le sue funzioni sono innumerevoli, anche se è nota soprattutto perché antiossidante, utile per la produzione del collagene (la principale proteina del corpo umano) e necessaria per l'assorbimento del ferro. Una carenza di questa vitamina può portare a debolezza dei vasi sanguigni, soprattutto dei capillari, che tendono a rompersi dando origine a lividi e couperose, dolori articolari, ritenzione idrica, cellulite e persino depressione.

Chi rischia la carenza

Occorre dire che i fumatori, così come chi è esposto al fumo passivo, e chi vive in luoghi in cui l'inquinamento atmosferico è elevato, sono i primi a doverne fare scorta non solo con una dieta che ne sia ricca, ma anche con appositi integratori. Altre persone a rischio sono quelle che mangiano in modo poco equilibrato o seguono diete restrittive, ma anche chi eccede con gli alcolici (l'alcol la distrugge), le persone con problemi di malassorbimento intestinale (per esempio chi è intollerante a glutine o lattosio) e, non di rado, ne è carente anche chi ha superato i settant'anni. Va detto che anche con un'integrazione (senza superare il grammo al giorno) non c'è il rischio di assumerne troppa: quando l'intestino non riesce ad assorbire l'eccesso, lo elimina infatti attraverso urina e feci.

Che cosa accade se è troppo poca

In questi casi si può presentare una serie di sintomi. Ecco i principali qui di seguito.

- Si manifestano depressione e ansia, oppure aumentano se già presenti.
- I denti si indeboliscono e le gengive possono infiammarsi.

Quanta NE SERVE

Il fabbisogno medio giornaliero di vitamina C è pari a 75mg nell'uomo e 60mg nella donna adulti, quantità che aumenta in caso di gravidanza o durante l'allattamento. Una dieta equilibrata ricca di verdure fresche e poco cotte o crude e con un apporto di circa 350-400g al giorno di frutta mette al riparo dalle carenze.

- Le difese immunitarie sono meno efficienti e ci si ammala più spesso.
- La pelle si disidrata più facilmente e le ferite guariscono lentamente.
- I capelli sono più secchi e opachi.
- Aumentano i dolori articolari.

Come proteggerla da luce e calore

Questa vitamina idrosolubile è la più delicata tra tutte le vitamine, in quanto sensibile al calore, alla luce e all'ossigeno, che contribuiscono attivamente alla sua degradazione. Mantenerla intatta, o comunque conservarne la maggior parte durante la preparazione culinaria o la conservazione degli alimenti, non è quindi facile. Occorre perciò conservare gli alimenti che contengono vitamina C in un luogo fresco, al riparo dalla luce e dall'ossigeno, preferibilmente in frigorifero, nel cassetto della verdura.

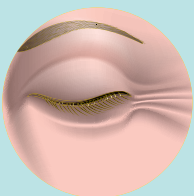
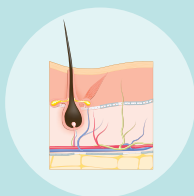
- Bisogna inoltre mangiare frutta e verdura poco tempo dopo la loro raccolta. E la buccia, se commestibile, non va eliminata, soprattutto se i frutti sono biologici. Per quanto riguarda la cottura, questa non dovrebbe superare i 7-10 minuti ed essere fatta su fiamma bassa o media, mentre la verdura verde a foglia può essere semplicemente scottata per un minuto in acqua bollente.

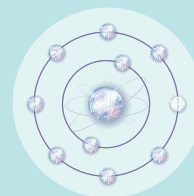
I BENEFICI se ne hai abbastanza

IL SISTEMA IMMUNITARIO È PIÙ FORTE

È PIÙ FACILE ELIMINARE L'ADIPE

IL CERVELLO È PIÙ ATTIVO

LA PRESSIONE È PIÙ REGOLARE

SI FORMANO MENO RUGHE

I CAPELLI SONO PIÙ SANI

IL RISCHIO CARDIO-VASCOLARE DIMINUISCE

CI SI DIFENDE MEGLIO DAI RADICALI LIBERI

È il micronutriente che fa assimilare meglio il ferro

La vitamina C serve anche per assorbire questo prezioso minerale, fondamentale per i globuli rossi e per portare ossigeno a tutte le cellule del nostro corpo

Tra le varie proprietà della vitamina C vi è quella di facilitare l'assimilazione del ferro, un minerale necessario per produrre emoglobina, una proteina che trasporta l'ossigeno nei vari tessuti dell'organismo, consentendo loro di svolgere le funzioni che ci mantengono in vita. Ricordiamo che la formazione dell'emoglobina non sarebbe possibile senza l'intervento della vitamina C e, se questa è carente, possono presentarsi anemia, debolezza muscolare, mal di testa, palpitazioni e un maggior rischio di infezioni. Per potenziare l'azione salutare delle verdure ricche di vitamina C (broccoli, peperoni, pomodori, lattuga, radicchi, cime di rapa, rucola ecc.), il consiglio è quindi di servirle come contorno di piatti proteici, come per esempio carni bianche, pesce, uova e lenticchie (che tra i legumi sono quelli più ricchi di ferro, insieme a fagioli rossi e soia). Tali alimenti sono anche ottime fonti di proteine e vitamine del gruppo B ed E, e pertanto contribuiscono all'ossigenazione di organi e tessuti, contrastando stanchezza, stress e anche invecchiamento precoce.

Quanta verdura mangiare

Per ottenere i migliori risultati nel contrastare la carenza di ferro dovuta a errori alimentari, si consiglia di consumare tre porzioni al giorno di verdure: da 150-250g ognuna per quelle che si cuociono e da 50-100g per le insalate. Va ricordato che la cottura prolungata,

Ideale anche con LO ZINCO

Lo zinco è un minerale fondamentale per il corretto funzionamento del sistema immunitario, per la sintesi del DNA e la guarigione delle ferite. È coinvolto anche nella crescita, nella funzione neurologica e nella percezione del gusto. La relazione tra vitamina C e zinco si basa sulla loro complementarità nel potenziare il sistema immunitario. Inoltre, la vitamina C aumenta l'assorbimento dello zinco che, a sua volta, sostiene l'attività della vitamina C. Insieme, svolgono un ruolo importante nella prevenzione delle infezioni e nel favorire la salute generale.

RUCOLA
È anti stanchezza

Usata soprattutto come ingrediente di insalate miste, la rucola (*Eruca sativa*) è un'ottima fonte di ferro e di vitamina C che, insieme, contribuiscono a contrastare i sintomi della carenza di questo minerale e soprattutto la stanchezza. Inoltre, rinforza il fegato, è diuretica, protegge la retina ed è antiossidante e antinfiammatoria. Ne bastano 30-50g a porzione, da unire eventualmente a dei pomodorini.

POMODORI
Migliorano l'ossigenazione

Non solo questo frutto contiene ferro, ma è anche uno degli alimenti più ricchi di vitamina C. Inoltre, fornisce carotenoidi antiossidanti e antinfiammatori e zinco utile per il sistema immunitario. E grazie ai suoi micronutrienti migliora l'ossigenazione delle cellule. Ottimo in insalata o per salse e sughi.

PEPERONI
Riducono i rischi di infezione

Merito non solo della vitamina C, ma anche di potassio, folati, vitamine B ed E, zinco, ferro e manganese in un mix ideale per rinforzare il sistema immunitario. Anche questi frutti (si tratta più precisamente di bacche) contrastano i sintomi della carenza di ferro. Mangiali crudi in insalata o poco cotti.

soprattutto se in acqua (lessatura), distrugge la vitamina C e disperde il ferro nel liquido di cottura. Pertanto, è bene preferire quella a vapore o in padella, da non prolungare oltre i 10-15 minuti. È adatta anche la cottura alla piastra, purché breve e in assenza di parti bruciacchiate dell'alimento, che sono nocive per la salute.

Attenzione anche al taglio degli ortaggi

Si ricorda che anche la lama che taglia verdure e frutta contribuisce alla distruzione della vitamina C. Pertanto, il consiglio è di lavorare le verdure appena prima di consumarle o cucinarle, preferendo un taglio che non le riduca a pezzetti troppo piccoli.

Così NE FAI SCORTA

SEMI DI SESAMO E LEGUMI
Sono i più ricchi di questo minerale

La vitamina C presente nella frutta e nelle verdure, come quelle sopra citate, è particolarmente utile per assorbire il ferro presente negli alimenti di origine vegetale. In particolare, i legumi e i semi di sesamo ne sono tra le fonti migliori. Per esempio, con un'insalata di lenticchie, pomodorini, rucola e peperone, da spolverizzare con semi di sesamo, si ha un piatto ricco di ferro ben assimilabile e antistanchezza. Ma può essere ricco in ferro anche un dolce: per esempio, il cacao amaro è il più ricco in assoluto di questo minerale, pertanto un tiramisù con cacao e fragole ce ne assicura una buona scorta!

È il rimedio ideale se hai le articolazioni doloranti

La vitamina C è eccezionale contro questo problema, perché rigenera le cartilagini contrastandone l'usura, e previene il dolore

Tra le sue molteplici funzioni, la vitamina C è coinvolta nella sintesi del collagene, una proteina fondamentale per cartilagini, tendini, ossa e pelle. In particolare, la cartilagine è l'elemento costitutivo principale delle articolazioni; si tratta di un tessuto connettivo che agisce come ammortizzatore tra le ossa, consentendo loro di muoversi agevolmente, senza attriti. Ebbene, la vitamina C è necessaria per la formazione e il mantenimento della cartilagine, perché consente la sintesi del collagene e di

LIMONE
Prima di colazione fa produrre più collagene

Frutto del *Citrus limonum*, ha un sapore aspro che lo rende poco indicato per il consumo come frutto. Il suo succo però, ricco di vitamina C, diluito con acqua (2 cucchiai per 100ml) è un rimedio depurativo utile per la produzione del collagene, da prendere 10 minuti prima di colazione.

KIWI
Come dessert oppure spuntino per vincere il malessere

Si tratta del frutto dell'*Actinidia chinensis*, una pianta di origini cinesi oggi diffusa anche in Italia. È un'ottima fonte di vitamina C, acidi organici, flavonoidi ed enzimi digestivi, in un mix super efficace per il benessere delle articolazioni. Mangialo al naturale. È ideale dopo cena.

POMPELMO
A merenda disinfiamma

È il frutto del *Citrus paradisi*, di cui esiste anche la varietà rosata, fonte di licopene antiossidante. È noto sia per la sua azione disintossicante sia perché utile contro gli stati infiammatori, anche quelli che conseguono all'usura delle cartilagini che costituiscono le articolazioni. È ricco di vitamina C e antietà.

altri componenti essenziali. Una carenza di tale vitamina può portare infatti a problematiche come l'indebolimento delle articolazioni e dei tessuti connettivi. Al contrario, una dieta equilibrata che includa abbastanza vitamina C può contribuire al mantenimento della salute articolare.

Abbinala all'acido ialuronico

L'acido ialuronico è una molecola naturalmente presente nel corpo, in particolare nella pelle, nel tessuto connettivo e nelle articolazioni. Ha la capacità di trattenere l'acqua, contribuendo così all'idratazione della pelle e alla lubrificazione delle articolazioni. Lo si trova in frutti oleosi come noci, mandorle, anacardi, nocciole, pistacchi e pinoli. Se questi cibi vengono consumati con quelli ricchi di vitamina C si ottiene una protezione antiossidante sinergica, che consente di mantenere articolazioni, ma anche tendini, ossa e pelle, giovani e integri.

Anche lo zolfo è importante

Questo minerale è coinvolto nella formazione di proteine e tessuti connettivi, inclusi quelli presenti nelle articolazioni. Insieme alla vitamina C, fornisce un supporto combinato per la struttura articolare. Lo trovi in uova, cavolfiore, cipolla, asparagi e porri.

Prendila dalla FRUTTA

La frutta di solito viene mangiata cruda ed è proprio per questo che la vitamina C e i polifenoli che contiene si preservano e riescono a svolgere le proprie funzioni al meglio. Il suggerimento, quando la buccia o la scorza sono commestibili, come nel caso di mele, pere, limoni, arance e pompelmi, e il frutto è biologico, è di consumare anche questa parte, decisamente più ricca in antiossidanti rispetto alla polpa.

Due SOSTANZE AMICHE

FLAVONOIDI
Per migliorare l'assorbimento della vitamina C

Questi composti sono presenti nei frutti e nelle verdure (come agrumi, papaia, mele e cipolle), ma anche in cacao amaro e tè verde. Se, per esempio, al momento dello spuntino mangio delle fragole ricche di vitamina C e bevo un tè verde otterrò una combinazione perfetta per fare scorta della vitamina in questione.

ACIDI ORGANICI
Per potenziarla

Possono aumentare gli effetti positivi della vitamina C. Ananas e frutti tropicali in genere, frutti di bosco, mele, agrumi, melagrana e pomodori ne sono ricchi.

I menu per avere tutta quella che serve per stare bene

Usali **UNA VOLTA AL MESE**, sia ad aprile che a maggio, per ottenere i migliori risultati

Primo giorno

COLAZIONE

- Tè verde o carcadè
- 1 pompelmo rosa oppure 1 kiwi
- 70g di pane integrale
- 3 cucchiaini di confettura di mirtilli senza zucchero
- 10g di semi di zucca

SPUNTINI

- **A metà mattina:** 1 mela verde, 10g di pistacchi, 1 tazza di carcadè
- **A merenda:** 125g di yogurt naturale con fermenti vivi

PRANZO

- 60g di fusilli integrali da lessare, scolare al dente e condire con un trito di rucola, 4 pomodorini a spicchietti, un cucchiaino di semi di sesamo, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e uno di succo di limone
- 100g di carpaccio di polpo o di salmone
- Un'insalata con lattuga, sedano e peperone da condire con 2 cucchiaini di olio e pepe

CENA

- 160g di fettine di vitello da cuocere in padella con 2 cucchiaini di olio e salvia
- Un'insalata con songino, rucola e pomodorini da condire con 2 cucchiaini di olio, succo di limone e pepe
- 60g di pane integrale

Secondo giorno

COLAZIONE

- Tè verde o carcadè
- 1 uovo sodo o 100g di hummus di ceci
- 70g di pane integrale
- 1 pomodoro a fettine condite con 1 cucchiaino di olio
- 10g di semi di zucca

SPUNTINI

- **A metà mattina:** 100g di fragole, 10g di pistacchi, 1 tazza di carcadè
- **A merenda:** 125g di yogurt naturale con fermenti vivi

PRANZO

- 60g di quinoa da lessare e condire con 100g di cubetti di pomodoro, 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di semi di sesamo e 25g di scagliette di grana
- 250g di broccolo cotto al vapore (oppure barba di frate lessata) e condito con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e zenzero

CENA

- 150g di cannellini lessati a cui unire 100g di cubetti di peperone, 100g di cubetti di pomodoro, un ciuffo di rucola, 2 cucchiaini di olio, succo di limone, origano e pepe
- 60g di pane integrale

Terzo giorno

COLAZIONE

◗ Tè verde o carcadè ◗ 120g di ricotta ◗ 70g di pane integrale ◗ 1 gambo di sedano a fettine e 3 pomodorini conditi con 1 cucchiaino di olio ◗ 10g di semi di zucca

Oppure la colazione del primo giorno

SPUNTINI

◗ **A metà mattina:** 100g di mirtilli, 10g di pistacchi, 1 tazza di carcadè

◗ **A merenda:** 125g di yogurt naturale

PRANZO

◗ 60g di riso da lessare, a cui aggiungere 100g di spicchi di pompelmo rosa pelati al vivo e tagliati a tocchetti, una zucchina a piccoli cubetti, 6-8 gamberi ben puliti e lessati per 2-3 minuti, 2 cucchiaini di olio e pepe q.b.

◗ 12 punte di asparago lessate e condite con 2 cucchiaini di olio e pepe bianco

CENA

◗ 180g di fesa di tacchino a fettine da cuocere in padella con timo e un filo d'olio

◗ 100g di lattuga con pomodorini e ravanelli condita con 2 cucchiaini di olio e pepe nero

◗ 60g di pane integrale

Quarto giorno

COLAZIONE

◗ Tè verde o carcadè ◗ 1 pera oppure 1 kiwi ◗ 70g di pane integrale ◗ 3 cucchiaini di confettura di mirtilli senza zucchero ◗ 10g di semi di zucca

SPUNTINI

◗ **A metà mattina:** 1 pompelmo rosa o 1 mela, 10g di pistacchi, 1 tazza di carcadè

◗ **A merenda:** 125g di yogurt naturale con fermenti vivi

PRANZO

◗ 60g di grano saraceno da lessare e condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e un trito di prezzemolo e scorza di limone bio

◗ 250g di zucchine a rondelle cotte brevemente in padella con 2 cucchiaini di olio e menta o basilico

CENA

◗ 150g di tofu alla piastra o cotto in padella con 2 cucchiaini di olio

◗ 200g di radicchio rosso a listarelle appassite velocemente in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

◗ 60g di pane integrale

continua a pag. 18

I **menu** per avere tutta quella che serve per stare bene

Quinto giorno

COLAZIONE

Tè verde o carcadè ◗ 1 mela verde oppure 1 kiwi ◗ 70g di pane integrale ◗ 3 cucchiaini di confettura di mirtilli senza zucchero ◗ 10g di semi di zucca

SPUNTINI

◗ **A metà mattina:** 100g di fragole, 10g di pistacchi, 1 tazza di carcadè
◗ **A merenda:** 125g di yogurt naturale

PRANZO

◗ 60g di spaghetti integrali da lessare, scolare al dente e condire con 2 cucchiai di salsa di pomodoro, 5 olive verdi tritate, una presa di capperi, origano e pepe ◗ 60g di bresaola ◗ 250g di spinaci da lessare brevemente, strizzare leggermente e condire con 2 cucchiaini di olio e pepe

CENA

◗ 1 peperone rosso da spellare, tagliare a falde e usare per avvolgere 70g di mozzarelline con qualche cappero ed erbe aromatiche (vedi immagine)
◗ 70g di rucola da condire con 2 cucchiaini di olio, succo di limone e pepe
◗ 60g di pane integrale

Sesto giorno

COLAZIONE
◗ Tè verde o carcadè ◗ 100g di salmone per carpacci o 60g di prosciutto cotto (o affettato vegetale) ◗ 70g di pane integrale ◗ 1 pomodoro a fettine condite con 1 cucchiaino di olio ◗ 10g di semi di zucca
Oppure la colazione del primo giorno

SPUNTINI
◗ **A metà mattina:** 100g di mirtilli, 10g di pistacchi, 1 tazza di carcadè
◗ **A merenda:** 125g di yogurt naturale

PRANZO
◗ 70g di paccheri da lessare e condire con un trito di buccia di limone bio e rucola, 2 cucchiaini di olio, 1 cucchiaino di succo di limone, 1 cucchiaino di semi di sesamo e 1 cucchiaio di yogurt
◗ 250g di carote cotte al vapore condite con 2 cucchiaini di olio e zenzero

CENA
◗ 150g di lenticchie lessate a cui unire 200g di cubetti di peperone, 2 cucchiaini di olio, succo di limone, origano e pepe
◗ 60g di pane integrale

Settimo giorno

COLAZIONE
◗ Tè verde o carcadè ◗ 1 pera oppure 1 kiwi ◗ 70g di pane integrale ◗ 3 cucchiaini di confettura di mirtilli senza zucchero
◗ 10g di semi di zucca

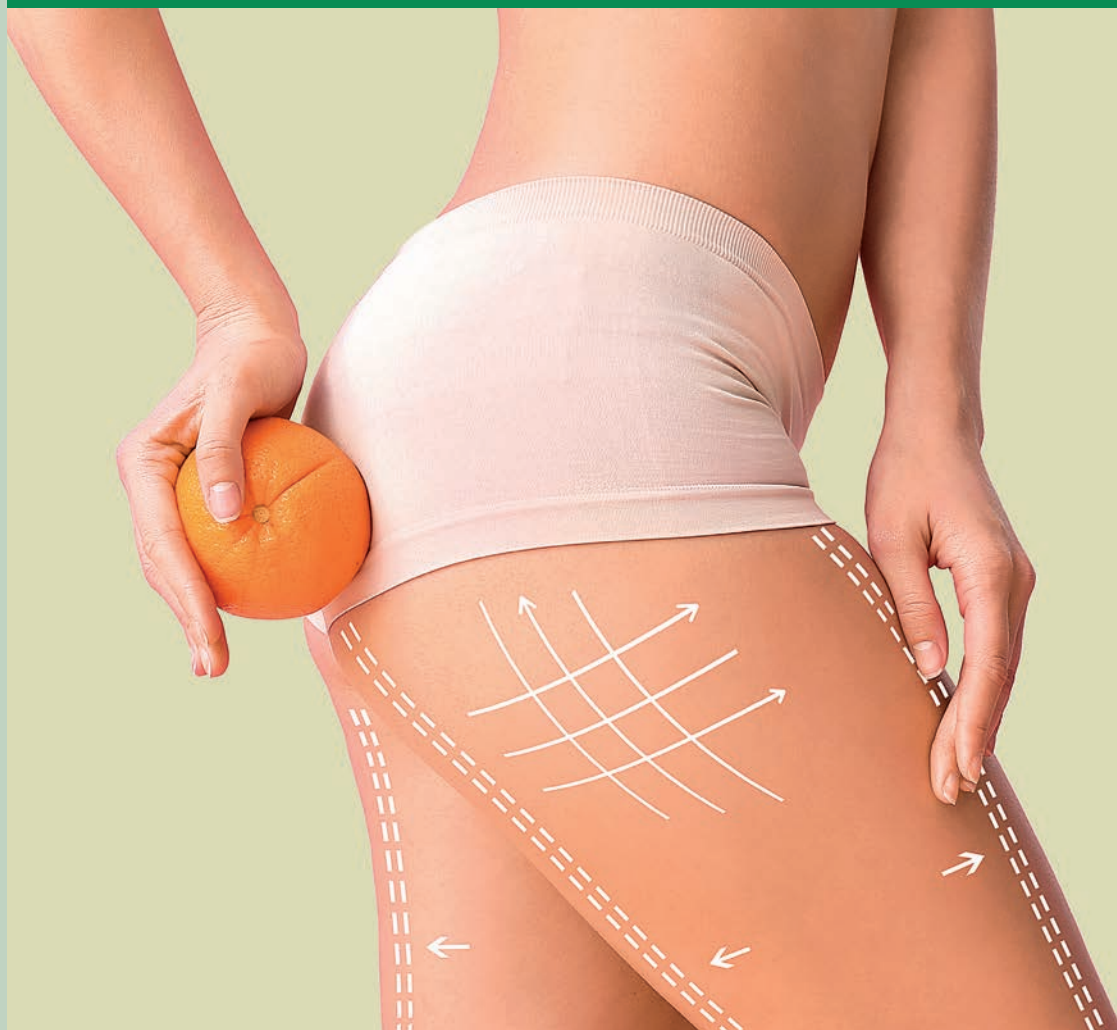
SPUNTINI
◗ **A metà mattina:** 100g di fragole, 10g di pistacchi, 1 tazza di carcadè
◗ **A merenda:** 125g di yogurt naturale con fermenti vivi

PRANZO
◗ 60g di riso integrale da lessare e condire con 1 cucchiaio di pesto alla genovese
◗ 25g di parmigiano reggiano
◗ 250g di fagiolini lessati e conditi con 2 cucchiaini di olio, succo di limone, pepe e menta o basilico

CENA
◗ 150g di tempeh alla piastra (oppure 200g di petto di pollo) cotto in padella con 2 cucchiaini di olio
◗ 250g di broccolo lessato da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, zenzero e peperoncino
◗ 60g di pane integrale

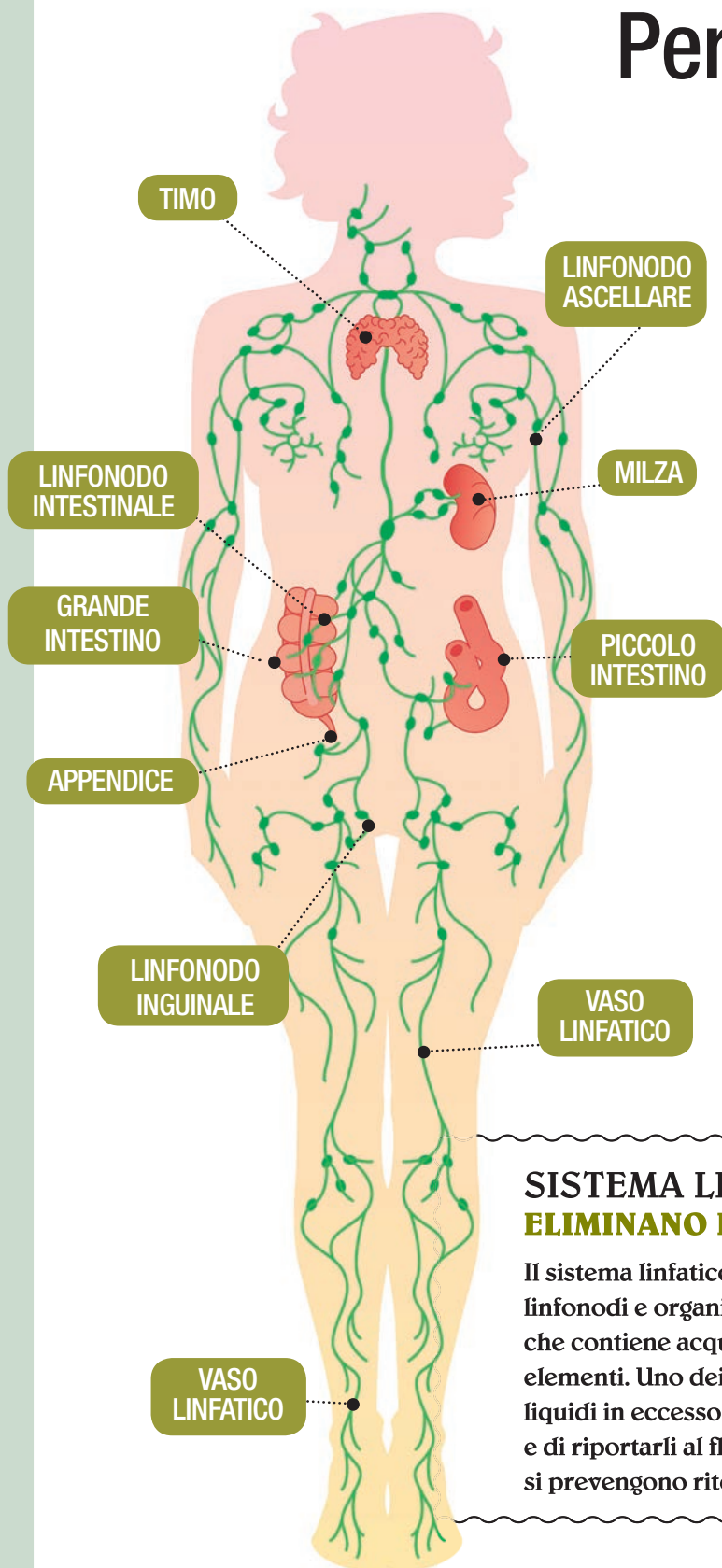
DOSSIER

Ritenzione idrica e cellulite

Vincile con la dieta a basso Indice Glicemico

Ristagni e gonfiori: puoi

Perché si accumulano

Causati dalla cattiva circolazione, dovuta soprattutto a errori alimentari e sedentarietà, si possono evitare. Ecco cosa devi sapere

Il sistema linfatico è responsabile del drenaggio dei fluidi e delle tossine dal tessuto corporeo. Se questo sistema è compromesso o non funziona correttamente, può verificarsi ritenzione idrica. Per esempio, l'infiammazione o la compressione dei vasi linfatici può ostacolare il drenaggio dei liquidi, causando il loro accumulo nei tessuti. Va anche detto che l'infiammazione cronica (dovuta per esempio a glicemia elevata nel sangue, sovrappeso, intolleranze alimentari ecc.) può causare un aumento della permeabilità dei vasi sanguigni, consentendo ai fluidi di fuoriuscire dai vasi e accumularsi nei tessuti circostanti. È bene ricordare inoltre che anche condizioni come vene varicose ed emorroidi, così come la

SISTEMA LINFATICO E LINFA
ELIMINANO LE TOSSINE

Il sistema linfatico è composto da una rete di vasi linfatici, linfonodi e organi linfoidi, compresa la linfa, un liquido chiaro che contiene acqua, proteine, grassi, globuli bianchi e altri elementi. Uno dei suoi compiti principali è quello di drenare liquidi in eccesso, detriti cellulari e tossine dai tessuti del corpo e di riportarli al flusso sanguigno. Se funziona bene, si prevengono ritenzione e cellulite.

evitarli se li conosci

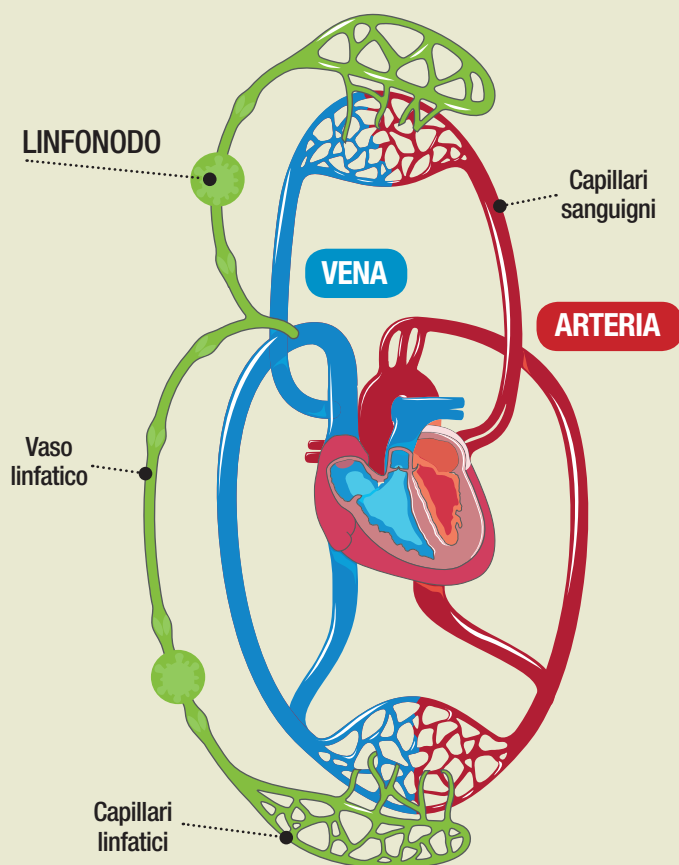
liquidi e scorie e come prevenirli

stipsi, che preme sui linfonodi nell'area del colon, possono ostacolare il trasporto dei fluidi attraverso il corpo, contribuendo così alla ritenzione.

Altre cause comuni

Un'elevata assunzione di sodio e/o di zuccheri può portare a ritenzione idrica, poiché il sodio fa trattenere i liquidi e lo zucchero infiamma; tali eccessi sono spesso alla base anche dell'ipertensione e del sovrappeso in chi è predisposto.

Le variazioni ormonali, come quelle del ciclo mestruale, possono influenzare i ristagni e i gonfiori, ma anche la **mancanza di attività fisica**, perché questa stimola la circolazione e l'eliminazione dei liquidi in eccesso attraverso la sudorazione. Infine, si ricorda che **determinati farmaci**, come corticosteroidi o antidepressivi, **e alcune problematiche di salute** come le malattie cardiocircolatorie ecc., possono causare ritenzione. Come evitarlo? Scoprilo nelle prossime pagine.

Un meccanismo perfetto **PER MANTENERSI IN SALUTE**

DUE SISTEMI CHE LAVORANO INSIEME

Il sistema linfatico e quello circolatorio sono due sistemi separati ma connessi tra loro. Entrambi svolgono ruoli essenziali per mantenere l'equilibrio dei liquidi e la salute generale del corpo. Sono collegati tramite la linfa, che viene immessa nel circolo sanguigno per essere pulita dalle scorie e dalle tossine che raccoglie, muovendosi nel corpo attraverso le vie linfatiche.
Una buona circolazione sanguigna è fondamentale per garantire un'efficace funzione del sistema linfatico e viceversa. Problemi in uno di questi sistemi possono influenzare l'altro e portare a una serie di disturbi di salute. In tale meccanismo i linfonodi svolgono un ruolo cruciale per la difesa dell'organismo contro le infezioni (contengono cellule del sistema immunitario) e per l'eliminazione di sostanze nocive dal corpo, perché agiscono come filtri per la linfa.

Gli effetti “collaterali”: pelle a buccia d’arancia e sovrappeso

La ritenzione idrica comporta la comparsa anche di inestetismi e accumuli di grasso difficili da eliminare. Scopri i collegamenti

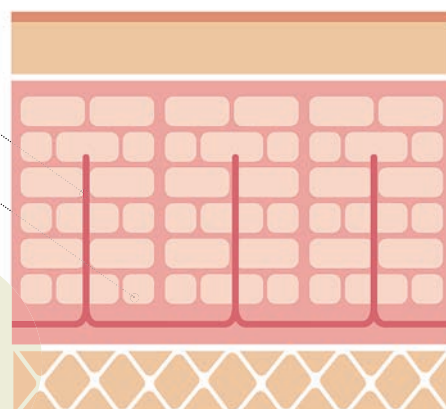
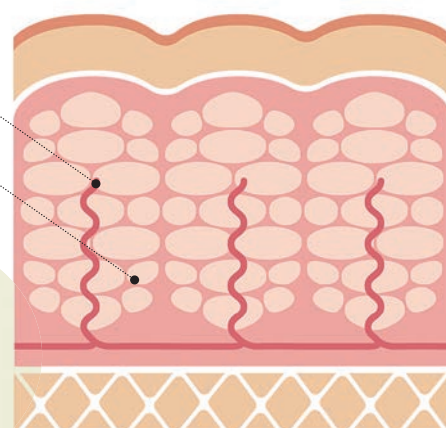
La ritenzione idrica può contribuire all’insorgenza di cellulite e sovrappeso. Ecco perché. Anche se l’origine della cellulite non è completamente nota, la ritenzione idrica è uno dei fattori che contribuiscono al suo sviluppo, così come a quello del suo inestetismo principale, la pelle a buccia d’arancia. Quando c’è un accumulo cronico di liquidi nei tessuti, infatti, aumenta l’infiammazione e la pressione sui tessuti circostanti, compreso il tessuto adiposo, e questo porta all’aspetto caratteristico della cellulite. La ritenzione idrica causa anche un aumento temporaneo del peso corporeo e con gli stati infiammatori che comporta rende poi più difficile l’eliminazione del grasso già accumulato, contribuendo così al sovrappeso vero e proprio.

Sono tutti problemi connessi tra loro

È importante notare che le cause della ritenzione e della cellulite sono le stesse del sovrappeso, ovvero eccessi di sale, zuccheri e calorie, soprattutto se abbinati alla sedentarietà. E va detto che anche in presenza di squilibri ormonali, tali cause influiscono comunque in modo evidente. La soluzione a tali problemi passa quindi sempre dal riequilibrio alimentare e dall’esercizio fisico.

I VARI TIPI DI CELLULITE

Esistono diverse tipologie di cellulite a seconda dell’età e del loro stadio di avanzamento. Eccole qui di seguito.

- **Edematosa**: causa un edema, cioè un accumulo di liquidi, e si presenta soprattutto in corrispondenza di caviglie, polpacci, cosce e braccia.
- **Fibrosa**: provoca l’aumento del tessuto connettivo e l’indurimento dell’adipe; si formano anche noduli (ovvero la pelle a buccia d’arancia).
- **Sclerotica**: indurimento e raffreddamento del tessuto, con noduli di grandi dimensioni, anche molto dolorosi. È l’ultima fase della cellulite.

Conoscere meglio questo disturbo **TIPICO DELLA DONNA**

Si tratta della cellulite, un disturbo che colpisce anche gli uomini, ma in misura decisamente inferiore. La sua sintomatologia comprende dolore al tatto, formicolii alle dita dei piedi, rottura dei capillari e lividi frequenti, dolori e crampi muscolari. Questi segni sono dovuti alla proliferazione anomala di tessuto connettivo fibroso, che forma placche dette cellulitiche; queste, comprimendo vasi sanguigni e nervi, ostacolano l'arrivo del nutrimento ai tessuti. Interessa solitamente arti inferiori, glutei, zona lombare, parte interna delle braccia, base del collo e seno. Ecco un breve "riassunto" per capire a colpo d'occhio cause e soluzioni.

CAUSE

PRIMARIE

- Stasi circolatoria
- Sistema linfatico inefficiente

SECONDARIE

- Insufficienza renale
- Malattie del fegato
- Ipertensione
- Abuso di farmaci (contraccettivi, cortisonici, antidepressivi in genere ecc.)

ALIMENTARI

- Alimenti troppo salati e/o dolci
- Poca acqua e fibre (frutta e verdure)

SOLUZIONI

MENO SALE E ZUCCHERO

- Attenzione ai prodotti confezionati, che ne contengono spesso in eccesso

PIÙ ACQUA, FIBRE E SPORT

- Bere più acqua e consumare frutta, verdura, legumi e cereali integrali
- Fare attività fisica regolare, anche moderata se si hanno difficoltà di movimento

TRATTAMENTI

- Come massaggi, stimolazioni meccaniche e termiche con l'acqua

I RIMEDI NATURALI PER TE

CENTELLA ASIATICA: LA PIANTA CHE COMBATTE LA RITENZIONE

La centella (*Centella asiatica*, sin. *L. Hydrocotyle asiatica*) è una pianta erbacea utilizzata in fitoterapia per le sue proprietà diuretiche e antinfiammatorie. È inoltre utile nel trattamento di varici ed emorroidi.

Come assumerla: in tintura madre (25 gocce in poca acqua 2-3 volte al giorno).

CREMA DI EDERA: DISINFIAMMA E DRENA IL SISTEMA LINFATICO

L'edera è conosciuta per le sue proprietà antinfiammatorie e tonificanti. Applicata esternamente, sotto forma di creme o gel, contribuisce a migliorare la circolazione sanguigna e linfatica, contrastando la pelle a buccia d'arancia.

Come applicarla: sulla pelle pulita e asciugata, mettine uno strato leggero e massaggia con movimenti circolari.

TEST di autovalutazione per ca

Rispondi alle nostre domande e leggi il tuo profilo. E se i ristagni e i gonfiori alterano la silhouette, occorre intervenire subito modificando la dieta e aumentando l'attività fisica

La ritenzione idrica è un problema comune per molte donne, e capire le proprie abitudini e predisposizioni può essere il primo passo per affrontarlo con successo. Questo test è stato ideato per aiutarti a valutare in modo corretto la tua situazione personale riguardo a tale problematica: dopo aver completato il test, infatti, potrai avere una migliore comprensione di come la ritenzione idrica influisca sulla tua vita quotidiana e quali potrebbero essere gli errori da evitare, così come le migliori opzioni per gestirla in modo efficace e sicuro.

Attenzione: *questo test non sostituisce il parere del medico, al quale occorre rivolgersi per una giusta diagnosi e il trattamento opportuno.*

1 **Hai la sensazione di gonfiore a gambe, caviglie o mani, specialmente a fine giornata?**
a) Sì
b) No

2 **Le tue scarpe o i tuoi anelli sembrano diventare più stretti durante il giorno?**
a) Sì
b) No

3 **Hai la tendenza a sviluppare avvallamenti temporanei su gambe o glutei quando premi la pelle con le dita?**
a) Sì
b) No

4 **Hai notato un aumento del peso negli ultimi mesi, senza cambiamenti di dieta o attività fisica?**
a) Sì
b) No

pire se è un tuo problema

5 **Hai notato pelle irregolare o a buccia d'arancia su cosce, glutei o addome?**
a) Sì
b) No

6 **Mangi poca verdura, e/o bevi alcolici o fumi?**
a) Sì
b) No

7 **Hai avuto un aumento della pesantezza o un disagio (per esempio formicolii) nelle gambe dopo lunghi periodi in piedi o seduta?**
a) Sì
b) No

8 **Consumi molti cibi ricchi di sodio e/o zuccheri oppure di produzione industriale?**
a) Sì
b) No

9 **Hai una storia familiare di cellulite o problemi circolatori?**
a) Sì
b) No

10 **Indossi d'abitudine biancheria sintetica e/o molto aderente, leggings o simili?**
a) Sì
b) No

LEGGI QUI I TUOI RISULTATI

MAGGIORANZA DI "SÌ"
Rischio alto
Probabilmente la ritenzione è già un tuo problema ma, cambiando stile di vita, puoi trattarla con ottimi risultati. Evita la sedentarietà, modifica la tua dieta come indicato nelle pagine che seguono e consulta il medico per valutare la tua salute in generale.

MAGGIORANZA DI "NO"
Rischio medio-basso
Il tuo rischio non è elevato. Per te è importante conservare questa buona forma fisica e, se possibile, migliorarla. Per farlo, pratica attività fisica regolare, mangia sano e, almeno tre volte all'anno, dedicati a una settimana di alimentazione antiritenzione.

L'alimentazione giusta? È povera di sodio e zuccheri

Basata su prodotti di stagione, poco lavorati e a basso Indice Glicemico, deve prevedere anche un ridotto apporto di sale

Nella lotta a ritenzione, cellulite e sovrappeso si ottengono i migliori risultati se si adottano uno stile di vita sano e un'alimentazione equilibrata. Come detto, la prima cosa da fare è ridurre il sodio. Questo è presente nel cloruro di sodio, il comune sale da cucina, ricordando che non va considerato solo quello che si aggiunge al cibo in cottura, ma anche il cloruro di sodio presente in affettati, formaggi, pane, cracker, grissini, fette biscottate e tutti gli altri prodotti da forno, cibi in scatola, patatine e snack simili.

• **Occorre poi portare in tavola i cibi ricchi di potassio**, minerale antagonista del sodio, necessario per la regolazione dei liquidi corporei e stimolante della diuresi. Lo si trova in kiwi, banane, ananas, patate, asparagi, broccoli, verza, porri, spinaci, finocchi, fagioli, fave, piselli, pesce, mandorle, noci e nocciole. Frutta e verdura sono anche ricche d'acqua: utilizzale come spuntino, accompagnandole con qualche mandorla, al posto di merendine dolci (anche lo zucchero favorisce la ritenzione) e snack salati.

• **Va poi detto che l'eccesso di zuccheri (non solo di dolci o bevande zuccherate, ma anche di pane, pasta, cereali in chicchi e altri derivati) infiamma, portando a trattenere i liquidi e ad accumulare grasso.** Occorre

quindi non solo moderarne le quantità, ma preferire quelli a basso Indice Glicemico, che non causano picchi glicemici dopo i pasti e, in tal modo, evitano il rallentamento del metabolismo e la comparsa di iperglicemia e sovrappeso. **Ma quali sono? Tra i cereali e derivati, si consigliano quinoa, amaranto, riso basmati, grano saraceno e spaghetti integrali che per il tipo di lavorazione hanno un IG più basso rispetto agli altri tipi di pasta**. In linea generale, tutti i cereali e derivati integrali hanno un IG più basso rispetto a quelli raffinati e sono quindi da preferire. E per quanto riguarda le quantità, meglio non superare le tre porzioni giornaliere da 30-60g (peso a crudo) l'una. **Inoltre, è bene inserire in ogni pasto un alimento proteico** (pesce, carni magre, uova, legumi, tofu, tempeh, frutta secca a guscio): questo rallenterà l'aumento della glicemia nel sangue con una serie di vantaggi, primo tra tutti il metabolismo, che si mantiene più veloce.

- **Per migliorare l'ossigenazione dei tessuti è importante anche il ferro**, che per l'appunto trasporta ossigeno in tutto l'organismo. Questo minerale si trova in carne, uova, legumi (soprattutto lenticchie, da consumare con succo di limone aggiunto per assorbirlo meglio) e verdure a foglia verde scuro.

- **Per contrastare la perdita di elasticità del tessuto connettivo è necessario invece fare scorta di vitamina A**, che si trova in ortaggi di colore giallo, arancione, rosso e verde (sotto forma di carotenoidi), in uova, olio di fegato di merluzzo, e anche di **vitamina C**, di cui sono ricchi frutta e verdure, e di **vitamina E**, presente soprattutto in semi oleosi, oli vegetali e germe di grano.

Non farti mancare QUESTI AMICI DEL PESO FORMA

LATTUGA

È un'insalata ricca di potassio che fornisce anche carotenoidi, vitamina C ed E. Inoltre, è ricca di colina, un elemento indispensabile per il corretto assorbimento dei grassi.

Quando mangiarla. A pranzo o cena, come contorno, da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva a porzione e con zenzero fresco grattugiato, una spezia dall'azione antiritenzione molto efficace.

PATATE

Note per essere tra le migliori fonti di potassio, le patate contengono inoltre piccole quantità di ferro e magnesio e sono utili per migliorare la diuresi e per i muscoli.

Quando mangiarle. A pranzo o a cena, al posto di pane, pasta, riso o simili in quanto forniscono l'apporto di carboidrati del pasto. Ottime cotte al vapore, oppure in forno o in padella. A fine cottura, unire erbe aromatiche e spezie anziché sale. Da evitare invece la frittura.

MICRORTAGGI E GERMOGLI

Sono particolarmente ricchi di vitamine e minerali, in quanto si tratta della pianta in crescita e, pertanto, nella fase vegetativa che maggiormente ha bisogno di queste sostanze. Nei germogli sono anche presenti fitormoni utili per la donna che soffre di ritenzione idrica e cellulite.

Quando mangiarli. A pranzo o a cena, da aggiungere all'insalata e condire con olio e spezie. I germogli di soia gialla o verde possono anche essere cotti in padella, ma così facendo perdono parte dei loro preziosi nutrienti e delle loro proprietà.

Frutti, semi e bevande che depurano e sgonfiano velocemente

Agrumi, frutti di bosco, mele verdi e pere poco mature, ecco solo alcuni dei frutti da consumare regolarmente per contrastare la ritenzione idrica. Ce ne vogliono 300-400g al giorno, da mangiare a colazione o come spuntino, considerando che possono anche essere serviti a fine pasto. E se li accompagni con una presa di semi di finocchio o di anice verde, ottieni un mix adatto anche contro i gonfiori. **Tra i semi sono consigliati anche quelli di chia**: puoi aggiungerne un paio di cucchiaini a latte o bevande vegetali, yogurt o frullati per beneficiare delle loro fibre, che contrastano la stitichezza. **Questo perché la stitichezza può essere causa di ritenzione, in quanto schiaccia alcuni linfonodi posti nell'area del colon, impedendo così il corretto drenaggio dei liquidi**. Inoltre, i semi di chia apportano anche grassi buoni, gli Omega3, utili per la loro azione saziante e antinfiammatoria. Al posto dei semi di chia possono essere adoperati i semi di lino, ma in questo caso è meglio aggiungerli all'impasto di pane, biscotti o torte senza zucchero aggiunto (da sostituire con stevia o maltitolo), perché non andrebbero consumati crudi, in quanto fonti di sostanze ritenute nocive per la salute. **Tra le bevande, la migliore in assoluto è l'acqua**, soprattutto quella povera di sodio. **Sono adatti anche il tè verde leggero e di buona qualità (come il matcha) e il tè pu-erh, noti per la loro azione antietà, drenante e snellente**. Il consiglio è di non superare le 4 tazze giornaliere, da bere senza dolcificare, e di preparare entrambi con un'infusione breve, di 2-3 minuti.

Utilizza ogni giorno LE RADICI CHE TI RIMODELLANO

CURCUMA

È una radice nota per le sue proprietà antiage, depurative e disinfiammanti.
Come utilizzarla. Puoi aggiungerla a yogurt, frullati, latte e tè, oppure spolverizzarla sul cibo a fine cottura. Ne bastano 1-2 cucchiaini al giorno per ottenere ottimi risultati.

ZENZERO

Si tratta di un rizoma (fusto sotterraneo della pianta) usato dalle medicine tradizionali dell'Asia per stimolare diuresi e metabolismo.
Come utilizzarlo. Fresco, da grattugiare sul cibo, oppure da aggiungere a macedonie, insalate, bevande, yogurt e frullati.

I menu antiritenzione

USALI UNA VOLTA A SETTIMANA

Lunedì

PRIMA DI COLAZIONE

- 1 bicchiere di acqua tiepida con 2 cucchiai di succo di limone o di succo puro di ortica (in erboristeria)

COLAZIONE

- Tè verde o pu-erh
- 1 mela
- 60g di pane toscano (è senza sale), meglio se integrale, con 2 cucchiaini di marmellata di limone e zenzero senza zucchero aggiunto
- 10g di nocciole

SPUNTINI

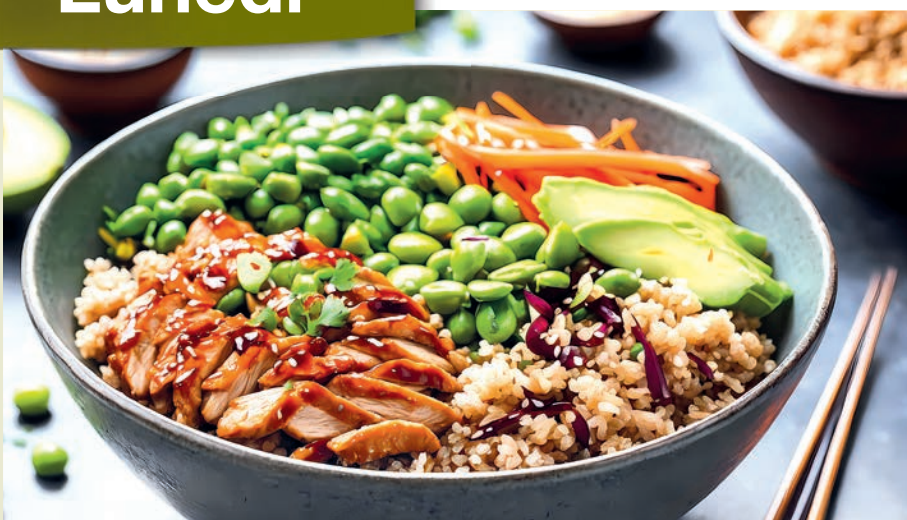
- **A metà mattina:** 1 kiwi e 10g di mandorle
- **A merenda**: 100g di lamponi o 1 mela e 10g di noci

PRANZO

- 1 porzione di **quinoa con pollo e avocado**

Se hai appetito, servi anche un'insalata verde, da condire con 2 cucchiaini di olio a porzione

CENA

- 150g di fettine di tofu cotte in padella per 7-10 minuti con 2 cucchiaini di olio
- 250g di zucchine a rondelle da rosolare in padella con 2 cucchiaini di olio
- 60g di pane toscano (è senza sale), meglio se integrale

QUINOA CON POLLO E AVOCADO

498 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 100g di quinoa ■ 300g di petto di pollo intero ■ 200g di edamame surgelati e lessati per 5 minuti ■ 2 carote a filetti ■ 60g di fettine di avocado spruzzate con succo di limone ■ 1 cucchiaio d'olio ■ 2 cucchiai di salsa di soia shoyu ■ 1 cucchiaino di semi di sesamo ■ pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

1. Scalda metà olio in un tegame e metti sul fondo il petto di pollo. Lascialo rosolare, poi unisci un cucchiaio di salsa di soia, spolverizza con pepe nero e lascia cuocere per 10 minuti a recipiente coperto, poi per 10 minuti senza.
2. Metti a lessare la quinoa con 200ml di acqua in ebollizione (la quinoa è pronta quando i semi diventano trasparenti). Suddividi la quinoa in 2 ciotole, condiscila con l'olio e la salsa di soia rimasti e una presa di pepe. Mescola i chicchi, quindi unisci gli edamame lessati, le carote a filetti, le fettine di avocado e completa con il pollo a fettine e i semi di sesamo.

Al posto della quinoa puoi utilizzare una pari quantità di riso basmati integrale.

I menu antiritenzione

Martedì

PRIMA DI COLAZIONE
- Vedi lunedì

COLAZIONE
- Tè verde o pu-erh
- 1 kiwi
- 60g di pane toscano (è senza sale), meglio se integrale, con 2 cucchiaini di marmellata di limone e zenzero senza zucchero aggiunto
- 10g di nocciole

SPUNTINI
- **A metà mattina:** 100g di fragole e 10g di mandorle
- **A merenda**: 1 pera e 10g di noci

PRANZO
- 60g di riso basmati integrale da lessare e mescolare a 150g di lenticchie lessate, 200g di cubetti di peperone e pomodoro, 2 cucchiaini di olio, una presa di pepe e prezzemolo tritato insieme a buccia di limone bio

CENA
- 1 porzione di **salmone con patate e asparagi**

Se hai appetito servi anche un'insalata di pomodorini, da condire con 2 cucchiaini di olio a porzione

SALMONE CON PATATE E ASPARAGI

477 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 2 trancetti di salmone da circa 150g l'uno ■ 500g di patate ■ 1 limone bio ■ 300g di punte di asparago (anche surgelate, purché al naturale) ■ 1 cucchiaio di olio ■ 10 foglie di prezzemolo tritate ■ brodo vegetale iposodico e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

1. Lava e lessa le patate, poi sbucciale e schiacciale unendo una presa di pepe nero e brodo vegetale iposodico q.b. per ottenere una crema tipo purè. Mentre le patate cuociono, lessa anche le punte di asparago per una decina di minuti.

2. Scotta il salmone in una padella antiaderente per pochi minuti per lato. Servilo con gli asparagi conditi con l'olio disponendolo su un letto di crema di patate. Spolverizza con il prezzemolo tritato finemente e porta in tavola guarnendo con fettine di limone.

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 50-60 MINUTI
PER CELIACI SÌ

Al posto del salmone puoi usare una pari quantità di tofu, da cuocere come il pesce.

Mercoledì

PRIMA DI COLAZIONE
- Vedi lunedì

COLAZIONE
- Tè verde o pu-erh
- 100g di fragole
- 60g di pane toscano (è senza sale), meglio se integrale, con 2 cucchiaini di marmellata di limone e zenzero senza zucchero aggiunto
- 10g di nocciole

SPUNTINI
- **A metà mattina:** 1 kiwi e 10g di mandorle
- **A merenda**: 1 mela e 10g di noci

PRANZO
- 1 porzione di **riso basmati con ceci e broccoli**

Se hai appetito, servi anche un'insalata verde, da condire con 2 cucchiaini di olio

CENA
- 200g di sogliola al vapore da condire con succo di limone, prezzemolo tritato e 2 cucchiaini di olio
- 250g di spinaci lessati brevemente e strizzati leggermente da condire con 2 cucchiaini di olio e una presa di zenzero fresco grattugiato
- 60g di pane toscano, meglio se integrale

RISO BASMATI CON CECI E BROCCOLI

453 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 120g di riso basmati (meglio se integrale, ma il suo IG è abbastanza basso anche se bianco, essendo pari a 58 contro i 90 del riso bianco comune) ■ 280g di ceci lessati ■ 500g di broccoli cotti al vapore ■ 3 cucchiai di salsa di pomodoro ■ 1 cucchiaio di olio ■ 1 spicchio d'aglio ■ pepe e succo di limone q.b.

PREPARAZIONE

1. Metti a lessare il riso basmati. Nel frattempo, metti sul fuoco un tegame con l'olio e, quando è caldo, aggiungi l'aglio. Eliminalo appena inizia a prendere colore, unisci la salsa di pomodoro e poi i ceci. Mescola bene e lascia insaporire per 10 minuti, unendo poca acqua ben calda e una presa di pepe.

2. Scola il riso e servilo con i ceci, i broccoli cotti al vapore conditi con poco succo di limone e un'altra presa di pepe se piace.

Allo stesso modo puoi cucinare una pari quantità di quinoa o di amaranto.

I menu antiritenzione

Giovedì

PRIMA DI COLAZIONE
◗ Vedi lunedì

COLAZIONE
◗ Tè verde o pu-erh
◗ 100g di mirtilli o 1 kiwi
◗ 60g di pane toscano (è senza sale), meglio se integrale, con 2 cucchiaini di marmellata di limone e zenzero senza zucchero aggiunto ◗ 10g di nocciole

SPUNTINI
◗ **A metà mattina:** 100g di fragole e 10g di mandorle
◗ **A merenda**: 1 pera e 10g di noci

PRANZO
◗ 60g di spaghetti integrali da lessare e condire con 250g di cubetti di carote, zucchine e sedano appassiti in padella con 2 cucchiaini di olio ed erbe aromatiche a piacere. Al momento di servire, aggiungi anche 25g di scagliette di parmigiano
Se hai appetito, servi anche un'insalata verde, da condire con 2 cucchiaini di olio

CENA
◗ 1 porzione di **cestini di sfoglia e uova al forno**
◗ 250g di agretti (barba di frate) lessati da condire con 2 cucchiaini di olio e pepe
◗ 1 kiwi (contiene enzimi che aiutano a digerire le proteine delle uova)

CESTINI DI SFOGLIA E UOVA AL FORNO

372 KCAL - 4 PERSONE

INGREDIENTI

■ 1 rotolo di pasta sfoglia integrale ■ 8 uova piccole (o 4 di medie dimensioni) ■ 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato ■ burro q.b.

PREPARAZIONE

1. Srotola la pasta sfoglia e tagliala a metà in verticale e in orizzontale, in modo da ottenere 4 rettangoli. Ungi con poco burro una teglia per muffin o 4 pirottini e metti un rettangolo di sfoglia in ogni stampino, facendolo aderire bene ai bordi.

2. Sguscia 2 uova (oppure uno) in ogni cestino di sfoglia, aggiungi una presa di pepe e il parmigiano. Riscalda il forno statico a 180°C e, quando sarà caldo, inforna i cestini di pasta sfoglia. Lasciali cuocere per 20 minuti, fino a che la pasta sfoglia sarà dorata e asciutta. Portali in tavola.

Al posto delle uova, per farcire i cestini puoi utilizzare crema di lenticchie o di ceci.

Venerdì

PRIMA DI COLAZIONE
- Vedi lunedì

COLAZIONE
- Tè verde o pu-erh
- 100g di fragole
- 60g di pane toscano (è senza sale), meglio se integrale, con 2 cucchiaini di marmellata di limone e zenzero senza zucchero aggiunto
- 10g di nocciole

SPUNTINI
- **A metà mattina:** 100g di mirtilli o 1 pera e 10g di mandorle
- **A merenda**: 1 mela e 10g di noci

PRANZO
- 1 porzione di **fusilli di quinoa con mandorle e funghi**

Se hai appetito, servi anche un'insalata verde

CENA
- 180g di fesa di tacchino da cuocere in padella con rosmarino, un filo d'olio e 2 cucchiai di salsa di pomodoro
- 250g di radicchio rosso a listarelle da appassire in padella con 1 spicchio di aglio, 2 cucchiaini di olio e una presa di erbe aromatiche
- 60g di pane toscano, meglio se integrale

FUSILLI DI QUINOA CON MANDORLE E FUNGHI

355 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 120g di fusilli di quinoa ■ 400g di champignon ■ 1 spicchio d'aglio ■ 20g di scaglie di mandorle ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ 100g di yogurt naturale mescolato a 15g di parmigiano grattugiato ■ 1 cucchiaio di germogli del tipo preferito ■ peperoncino q.b.

PREPARAZIONE

1. Metti a scaldare l'olio in un tegame e unisci lo spicchio d'aglio sbucciato. Eliminalo quando inizia a prendere colore. Versa nel recipiente gli champignon puliti e tagliati a tocchetti e lasciali cuocere per 15 minuti.

2. Nel frattempo, metti a lessare la pasta. Scolala al dente, uniscila ai funghi insieme alle scagliette di mandorle, allo yogurt con il parmigiano e a una presa di peperoncino e fai saltare. Servi quindi con i germogli.

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 25 MINUTI
PER CELIACI SÌ

Se non mangi latticini, sostituisci lo yogurt con un'alternativa veg e il parmigiano con il lievito di birra.

I menu antiritenzione

Sabato

PRIMA DI COLAZIONE
- Vedi lunedì

COLAZIONE
- Tè verde o pu-erh
- 1 porzione di **dolce per la colazione con mango e chia**

SPUNTINI
- **A metà mattina:** 100g di fragole e 10g di mandorle
- **A merenda**: 1 kiwi e 10g di noci

PRANZO
- 60g di grano saraceno da lessare e condire con un trito di rucola, capperi e olive (in tutto un cucchiaio) mescolato a 2 cucchiaini di olio
- 140g di cannellini lessati da condire con 2 cucchiaini di olio a cui aggiungere 200g di cubetti di peperone, pomodoro e cetriolo

CENA
- 2 cosce di pollo (o 3 se piccole) da cuocere in padella con rosmarino, un filo d'olio e 1 spicchietto d'aglio schiacciato
- 100g di lattuga a listarelle e 6 pomodorini a spicchietti da condire con 2 cucchiaini di olio e una presa di erbe aromatiche
- 60g di pane toscano, meglio se integrale

DOLCE PER LA COLAZIONE CON MANGO E CHIA

355 KCAL - 1 PERSONA

INGREDIENTI

■ 150ml di bevanda di avena (gluten free) senza zucchero ■ 150g di mango (ma puoi usare anche fragole, mirtilli o pera) ■ 20g di semi di chia ■ 1 amaretto sbriciolato (gluten free) ■ 1 ciuffo di panna veg ■ 2 foglioline di menta piperita

PREPARAZIONE

1. Versa la bevanda di avena in un bicchiere capiente, alternandola con i semi di chia e mescolando. Metti quindi in frigo per una notte.

2. Il giorno seguente unisci metà del mango frullato, il ciuffo di panna veg, l'amaretto sbriciolato e il mango rimasto a tocchetti. Porta in tavola decorando con le foglioline di menta.

Puoi sostituire la panna veg con qualche ciuffetto di yogurt greco.

Domenica

PRIMA DI COLAZIONE

- Vedi lunedì

COLAZIONE

- Tè verde o pu-erh
- 1 porzione di **dolce per la colazione con mango e chia**

SPUNTINI

- **A metà mattina:** 1 mela e 10g di mandorle
- **A merenda**: 1 caffè con un ciuffo di panna, oppure lo spuntino di ieri cambiando frutto

PRANZO

- 60g di quinoa da lessare e condire con un trito di prezzemolo, buccia di limone e 2 cucchiaini di olio
- 150g di spezzatino di vitello, da cuocere in padella con 2 cucchiaini di olio, erbe e 100ml di passata di pomodoro
- 250g di carote a rondelle da cuocere con 2 cucchiaini di olio e 1 spicchio di aglio

CENA

- 1 porzione di **filetti di merluzzo al cartoccio** da servire con verdure e 60g di pane toscano

Oppure 1 pizza margherita con l'aggiunta di rucola

FILETTI DI MERLUZZO AL CARTOCCIO

265 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 2 filetti di merluzzo ben puliti da circa 200g l'uno ■ 1 pomodoro ramato ■ 1 limone ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ pepe nero appena macinato q.b.

PREPARAZIONE

1. Sistema i filetti di merluzzo in 2 fogli di carta forno. Distribuisci sopra il pesce alcune fette sottili di pomodoro e di limone. Termina quindi spruzzando con l'olio e spolverizzando con una presa di pepe nero.

2. Chiudi il cartoccio e inforna a 180°C (il forno deve già essere ben caldo). Lascia cuocere per 20-25 minuti. Servi quindi il pesce in tavola ancora nel cartoccio.

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 10 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 20-25 MINUTI
PER CELIACI SÌ

Al posto del merluzzo, puoi usare del branzino oppure del tofu a fettine.

Intolleranza al lattosio

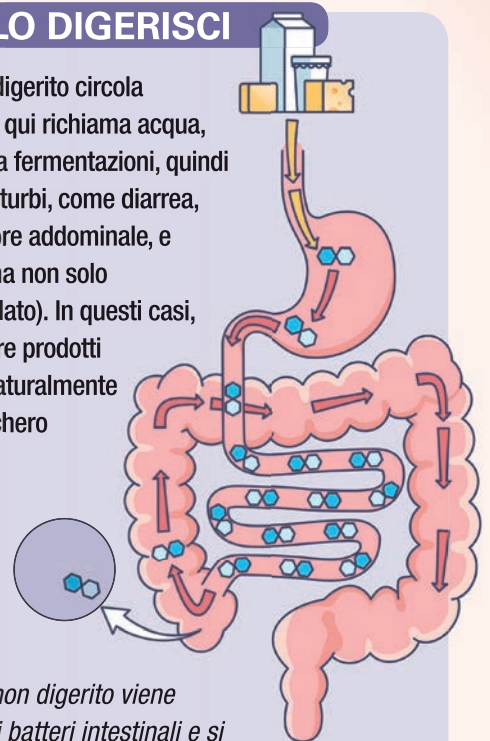
Oggi è facile individuarla ed eliminare tutti i sintomi senza fatica

Quando il latte dà problemi intestinali potrebbe essere un'intolleranza

Gonfiori e irregolarità del colon possono essere scatenati da una difficoltà a digerire il lattosio. Ecco cosa fare

Dopo lo svezzamento, nell'essere umano la produzione dell'enzima lattasi diminuisce, e tra i cinque e i dieci anni la sintesi di questo elemento cessa quasi del tutto. Chi continua a poter utilizzare il lattosio, uno zucchero del latte, lo fa grazie a una mutazione che si è presentata più di settemila anni fa, quando l'uomo è migrato dall'Africa verso altri continenti. Per adattarsi al clima del Nord del pianeta, l'essere umano ha infatti sviluppato una pelle più chiara, che comportava e comporta tutt'oggi la necessità di assorbire più vitamina D e calcio, essenziali per le ossa e non solo. E poiché la fonte più facilmente raggiungibile di tali elementi era il latte, l'uomo adulto ha continuato a produrre lattasi e a digerire il lattosio. Oggi, tuttavia, il numero delle persone che non riesce più a produrne a sufficienza è in continuo aumento e l'esigenza di prodotti che ne siano privi o di rimedi in grado di consentirne l'assimilazione si fa sempre più comune. Ecco perché è importante conoscere il problema e le sue possibili soluzioni.

SE NON LO DIGERISCI

Il lattosio non digerito circola nell'intestino e qui richiama acqua, dando origine a fermentazioni, quindi a numerosi disturbi, come diarrea, gonfiore e dolore addominale, e meteorismo, ma non solo (vedi pagina a lato). In questi casi, meglio utilizzare prodotti delattosati o naturalmente privi dello zucchero in questione.

Qui il lattosio non digerito viene fermentato dai batteri intestinali e si producono tutti i sintomi elencati.

NON SOLO LATTE: dove puoi trovare il lattosio

- MORTADELLA
- SALAME
- WÜRSTEL
- PROSCIUTTO COTTO
- PANE E BRIOCHE

- BISCOTTI
- GELATI
- BUDINI
- MERENDINE
- CIOCCOLATO AL LATTE
- MARGARINA
- CARAMELLE E SNACK

- MEDICINALI

I sintomi PRINCIPALI

Quando si è intolleranti al lattosio e si assumono latte o latticini che lo contengono potrebbero comparire crampi e gonfiori addominali, nausea, diarrea (in alcuni casi stipsi), stanchezza, eruzioni cutanee ecc. Tali sintomi però non indicano con certezza la presenza dell'intolleranza, perché sono comuni anche ad altri disturbi. Occorre quindi fare un apposito test.

L'intolleranza al lattosio può comportare anche sintomi meno collegabili al problema, come palpitazioni, tachicardia e aritmie.

Questo disturbo può interessare anche il sistema nervoso, con emicranie, sonnolenza, stanchezza, vertigini, difficoltà di concentrazione, depressione, ansia e insonnia.

Anche cistiti e candidosi croniche, ritenzione idrica, aumento del peso corporeo e cellulite possono derivare dalla difficoltà a digerire il lattosio.

E per finire, occorre ricordare che anche asma, tosse, sinusite, rinite e difficoltà respiratorie possono indicare un problema di questo genere.

IL TEST per individuarla

Il più diffuso è l'H2-Breath test, che richiede di soffiare l'aria in una sorta di sacchetto, prima e dopo la somministrazione di 20-50g di lattosio. I campioni devono essere almeno sei, prelevati a intervalli di 30 minuti, nell'arco di 3 ore. Se nell'intestino si verificheranno processi di fermentazione con aumento della produzione di idrogeno (H2), rilevato nell'aria espirata nel sacchetto, ciò dimostrerà un malassorbimento di varia entità, da lieve a moderato o grave.

DOVE SI PUÒ FARE: presso alcune farmacie e laboratori di analisi. Oggi sono disponibili anche kit che ti permettono di farlo comodamente a casa tua. Il consiglio è comunque di rivolgersi a centri specializzati per avere la certezza assoluta del risultato ottenuto.

SCOPRI quanto ne tolleri

Per capire quanto lattosio può essere tollerato è opportuno astenersi dal suo consumo per alcuni giorni. Dopodiché si può reintrodurre e aumentare pian piano l'apporto di lattosio. **Quando iniziano a comparire i sintomi, significa che il limite di tolleranza è stato raggiunto.** In genere, la maggior parte delle persone colpite tollera 5-7g di lattosio. Per avere un'idea delle quantità, va detto che il latte fornisce circa 5g di lattosio per 100g di prodotto, mentre lo yogurt ne contiene 3-4g e la mozzarella 1g.

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Mangi fuori casa?

Ci vogliono le alternative su misura per te

Vuoi mangiare fuori casa e non sai se troverai il lattosio nel piatto? Per evitare i sintomi dell'intolleranza puoi assumere prima dei pasti un integratore di lattasi (vedi fondo pagina), oppure rivolgerti a prodotti alternativi, come quelli vegani che assicurano l'assenza dello zucchero del latte. Ecco qualche suggerimento.

Non rinunci al cappuccino?

Oggi in quasi tutti i bar puoi trovare il cappuccino fatto con il latte di soia. E se ti prepari il caffelatte a casa puoi optare anche per bevande di riso, avena o mandorle. Lo stesso vale per i gelati, oggi disponibili anche in versione senza lattosio. Tra questi ne trovi di arricchiti con calcio, vitamine A, D, B12 e proteine.

Se mangi il pane…

A casa di certo non sarà un problema, e sono comunque numerosi gli alberghi che a colazione offrono oltre al classico pancarré da spalmare con burro e marmellata anche pane integrale, di segale, ai cereali o ai semi; oppure opta per un pacchettino di cracker o di fette biscottate (che riportano gli ingredienti in etichetta e ti consentono di evitare i prodotti con lattosio).

Fai una colazione "internazionale"?

Tipica degli alberghi di tutta Europa e non solo, può presentare qualche problema. Per esempio, il prosciutto cotto: essendo un alimento conservato, prevede infatti l'aggiunta di additivi. E, tra questi, anche il lattosio. Ecco perché chi è intollerante dovrebbe evitare questo prodotto se mangia fuori casa. In salumeria o al supermercato sarà invece possibile chiederlo senza lattosio.

Vuoi un hamburger?

I prodotti realizzati con il classico pane americano, così come gli hamburger dei fast food, contengono lattosio. Se desideri un classico hamburger da fast food, puoi prendere una capsula di integratore a base di lattasi prima di mangiare. Se invece ti rechi in una hamburgeria di qualità, troverai certamente prodotti privi di lattosio. Ricorda che anche hot dog, pancetta e salsicce possono contenerlo.

IL RIMEDIO NATURALE PER TE

ENZIMA LATTASI: PER DIGERIRE BENE IL LATTOSIO

Lo si trova in commercio sotto forma di integratore. È utile per consentire la digestione del lattosio in chi è intollerante, purché assunto senza eccessi. Per esempio, è il rimedio ideale per l'intollerante che desidera una pizza margherita, o un tiramisù classico, anche se è sempre meglio non consumarli nello stesso pasto. Ed è sempre indicato quando si mangia al ristorante.

Come assumerlo: mastica 1 tavoletta o 1 compressa una decina di minuti prima di consumare latte e latticini.

I menu anti intolleranza

USALI 1 VOLTA A SETTIMANA

Primo giorno

COLAZIONE
◗ Tè verde o caffè di cicoria
◗ 30g di cracker di avena o 60g di pane integrale ◗ 2 cucchiaini di confettura di fragole o mirtilli senza zucchero
◗ 1 mela ◗ 10g di nocciole

SPUNTINI
◗ **A metà mattina:** 1 kiwi e 10g di pinoli
◗ **A merenda**: 125g di alternativa di soia allo yogurt con una presa di cacao amaro in polvere

PRANZO
◗ **Lasagne al pesto rosso e pomodorini**
◗ 100g di lattuga e una carota grattugiata da condire con 2 cucchiaini di olio e pepe

CENA
◗ 200g di sogliola al vapore condita con un filo d'olio, succo di limone e prezzemolo
◗ 250g di zucchine a rondelle cotte in padella con 2 cucchiaini di olio e basilico
◗ 30g di cracker di avena

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 45 MINUTI
PER CELIACI NO

Puoi usare lasagne di mais senza glutine, perché l'intolleranza al lattosio è spesso presente nei celiaci.

LASAGNE AL PESTO ROSSO E POMODORINI

463 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI
■ 8 lasagnette sottili ■ 2 cucchiai di pesto rosso (puoi usare un prodotto veg)
■ 100ml di salsa di pomodoro ■ 100g di mozzarella delattosata o alternativa vegetale
■ 10 pomodorini gialli ■ 1 cucchiaio di parmigiano 36 mesi grattugiato ■ 1 cucchiaio di pistacchi sgusciati non salati ■ qualche fogliolina di basilico ■ sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE
1. Diluisci il pesto rosso nella salsa di pomodoro. In una teglia ricoperta con carta forno fai uno strato di lasagne, poi uno strato di salsa di pomodoro mescolata al pesto rosso e uno di mozzarella tritata. Prosegui fino a esaurire gli ingredienti, quindi copri con carta alluminio e cuoci nel forno caldo a 180°C per 30 minuti.
2. Togli quindi la carta alluminio, unisci i pomodorini gialli mondati e tagliati a fette di spessore uniforme, in modo da ricoprire tutta la superficie delle lasagne, spolverizza con il grana grattugiato e il pepe e rimetti in forno per 15 minuti. Lascia intiepidire e poi servi in tavola guarnendo con i pistacchi e il basilico.

I menu anti intolleranza

Secondo giorno

COLAZIONE
- Tè verde o caffè di cicoria
- **Muffin alle nocciole**
- 1 pera

SPUNTINI
- **A metà mattina:** 125g di alternativa di soia allo yogurt con una presa di zenzero in polvere
- **A merenda**: 1 mela e 10g di pinoli

PRANZO
- 60g di fusilli integrali (o un altro formato a piacere) da lessare e condire con 50g di hummus di ceci diluito con poca acqua di cottura della pasta
- 150g di tofu alla piastra
- 250g di spinaci lessati brevemente, strizzati e tritati, poi conditi con 2 cucchiaini di olio, succo di limone e pepe nero

CENA
- 180g di fesa di tacchino a fettine da cuocere in padella con un rametto di rosmarino, 2 cucchiaini di olio e servire con pepe nero e succo di limone
- 250g di fagiolini lessati (eventualmente surgelati) e conditi con 2 cucchiaini di olio e limone
- 30g di cracker di avena

MUFFIN ALLE NOCCIOLE

275 KCAL - 6 PERSONE

INGREDIENTI

■ 90g di farina di riso ■ 75g di farina di nocciole (o mandorle) ■ 50g di zucchero integrale ■ 60g di burro ■ 2 uova ■ 100ml di latte di soia ■ 2 cucchiaini di lievito ■ 1 limone bio (la buccia grattugiata, solo la parte gialla)

PREPARAZIONE

1. In una terrina mescola le due farine, lo zucchero, il lievito e la buccia del limone; in un'altra metti il burro fuso a bagnomaria, il latte e le uova.
2. Unisci quindi i due composti (quello secco e quello umido), amalgamali ma non lavorarli a lungo, poi versa il mix in 6 stampini di silicone per muffin, riempiendoli per tre quarti.
3. Fai cuocere in forno a 180°C per 20 minuti. Prima di sformarli, lasciali raffreddare per almeno una decina di minuti.

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 20 MINUTI
PER CELIACI SÌ

Si ricorda che il burro ha un contenuto di lattosio minimo, ma può essere sostituito con 50ml di olio.

Terzo giorno

COLAZIONE

◗ Tè verde o caffè di cicoria
◗ 30g di cracker di avena o 60g di pane integrale ◗ 2 cucchiaini di confettura di fragole o mirtilli senza zucchero
◗ 1 kiwi ◗ 10g di nocciole

SPUNTINI

◗ **A metà mattina:** 1 mela e 10g di pinoli
◗ **A merenda**: 125g di alternativa di soia allo yogurt con una presa di cannella

PRANZO

◗ 60g di riso integrale da lessare e condire con 2 cucchiaini di olio, succo di limone e 3 foglioline di menta spezzettata
◗ 25g di parmigiano stagionato per 36 mesi (è privo di lattosio), che puoi unire grattugiato o in scaglie al riso
◗ 50g di rucola con 6 pomodorini, da condire con 2 cucchiaini di olio e pepe

CENA

◗ **Merluzzo al latte di cocco e curry**
◗ 250g di carote a rondelle cotte in padella con 2 cucchiaini di olio e rosmarino
◗ 60g di pane integrale

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 10 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 10 MINUTI
PER CELIACI SÌ

Allo stesso modo puoi cucinare 150g di cubetti di tofu a porzione.

MERLUZZO AL LATTE DI COCCO E CURRY

386 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 400g di merluzzo pulito e pronto per la cottura ■ 100ml di latte di cocco ■ 1 cucchiaino di curry ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ 1 cucchiaio di cipolla tritata ■ prezzemolo, sale marino integrale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Fai scaldare l'olio in un tegame, quindi aggiungi la cipolla e lasciala appassire. Metti il merluzzo nel recipiente e lascialo cuocere per 3-4 minuti per lato, regolando di sale e di pepe.

2. Mettilo poi in caldo tra due piatti e, nel fondo di cottura, versa il curry sciolto nel latte di cocco. Fai scaldare bene il latte di cocco, poi versalo sul merluzzo, spolverizza con il prezzemolo tritato e servi in tavola.

Cervello e memoria

Potenzia le funzioni cerebrali con gli alimenti adatti

CERVELLO E MEMORIA

Il meccanismo dei ricordi: ecco come funziona

Conoscere meglio le attività del nostro organo del pensiero ci aiuta a comprendere quando ha bisogno di aiuto e come rigenerarlo

Perché ci possa essere un ricordo occorre apprendere, cioè acquisire, un'informazione. Questa verrà poi usata, cioè ricordata, quando serve. Ma quanto durano i ricordi? In linea generale si può parlare di memoria sensoriale, a breve termine e a lungo termine (vedi l'illustrazione qui sotto riportata). La **memoria sensoriale** mantiene le tracce acquisite solo per un paio di secondi, ma consente di avere la percezione della realtà che

LE ZONE DEL CERVELLO e le loro funzioni

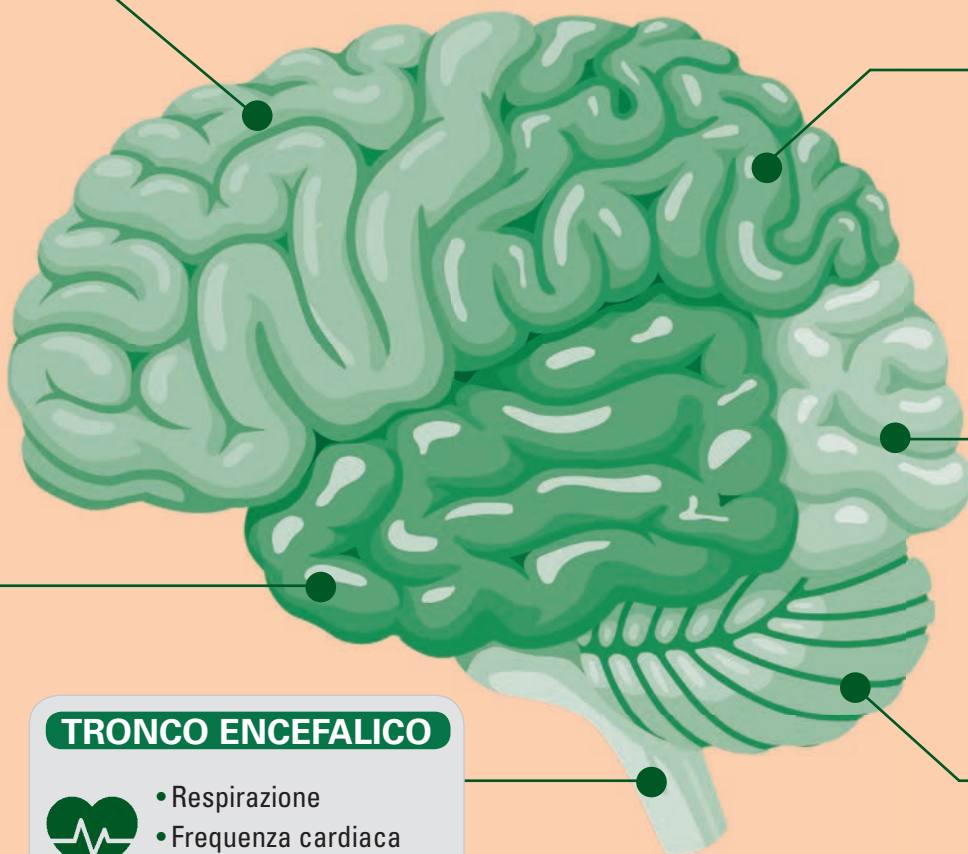
LOBO FRONTALE

- Ragionamento
- Pensiero
- Pianificazione
- Linguaggio
- Emozioni
- Giudizio
- Funzioni motorie
- Movimento
- Memoria a breve termine

LOBO TEMPORALE

- Comprensione del linguaggio
- Memoria

TRONCO ENCEFALICO

- Respirazione
- Frequenza cardiaca
- Temperatura

ci circonda. Quella **a breve termine** (MBT) conserva le informazioni per una decina di secondi e, se queste non vengono trasferite nella memoria a lungo termine, spariscono. La MBT svolge una funzione di passaggio di ciò che deve essere ricordato dalla memoria sensoriale alla memoria a lungo termine. La **memoria a lungo termine** (MLT), che riceve le informazioni dalla MBT, è un archivio che conserva tutte le nostre esperienze e le conoscenze acquisite durante la vita. A queste tre si aggiunge anche la **memoria di lavoro** (MDL), che serve a descrivere con precisione le dinamiche della MBT. Essa interagisce con la memoria sensoriale e con quella a lungo termine e consente di utilizzare le informazioni raccolte nel momento presente, per esempio quando studiamo oppure parliamo con qualcuno.

Perché la memoria diminuisce

Si può perdere la memoria a seguito di un forte stress psicofisico con ritmi di vita serrati, oppure frequenti stati d'ansia, per l'assunzione di alcolici o determinati farmaci, ma anche per un trauma cranico, carenze vitaminiche (in particolare delle vitamine B e D), intossicazione da monossido di carbonio, Alzheimer e altre forme di demenza, Parkinson, sclerosi multipla, depressione, emicrania, epilessia, ictus e altro ancora. Vuoti di memoria saltuari e legati ai ricordi di breve termine non devono allarmare. Ma se riguardano ricordi a lungo termine e fanno peggiorare la qualità della vita quotidiana, creando problemi sul lavoro, in famiglia e sulla capacità di compiere le azioni quotidiane, è bene rivolgersi a un neurologo.

LOBO PARIETALE

- Riconoscere la destra dalla sinistra
- Udito
- Sensazioni
- Lettura
- Odori
- Gusto
- Tatto

LOBO OCCIPITALE

- Visione
- Elaborazione visiva
- Identificazione dei colori

CERVELLETTO

- Coordinazione
- Bilanciamento
- Attenzione

COME SI ACQUISISCONO le informazioni e i ricordi

INPUT SENSORIALE — Memoria sensoriale

ATTENZIONE — Memoria a breve termine

REGISTRAZIONE — Memoria a lungo termine

Le informazioni a cui non dedichiamo attenzione vanno perdute

Le informazioni non utilizzate si possono perdere nel tempo

Una struttura CHE CAMBIA

La maggior parte delle persone, invecchiando, non perde le funzionalità cerebrali, ma più semplicemente modifica il funzionamento del proprio cervello. Anche se con l'età diventa più difficile richiamare alla mente un nome o un numero di telefono, si è più portati alla visione di insieme, e **il cervello utilizza l'enorme mole di dati accumulati per valutare meglio le nuove situazioni che si vengono a presentare, e le possibili soluzioni ai problemi, potenziando la creatività.**

CERVELLO E MEMORIA

I cibi da portare in tavola per aumentare le capacità cognitive

Sono quelli ricchi di antiossidanti, che possiedono anche un'azione antinfiammatoria, senza dimenticare fibre e grassi buoni

Il cervello rappresenta il 2% del peso corporeo e consuma il 20% delle calorie che assumiamo ogni giorno attraverso gli alimenti che portiamo in tavola. Perché funzioni al meglio delle sue possibilità è importante adottare una dieta sana ed equilibrata, che contribuisca a mantenere il peso forma e l'intestino sano (il nostro "secondo cervello"). Occorre quindi non eccedere con gli zuccheri, ma assumerli in quantità adeguate: il cervello ha infatti bisogno di questi nutrienti forniti da cereali (riso, orzo, avena e loro derivati, preferendo quelli integrali o semintegrali), verdure e frutta. Si inizia al mattino, con la colazione, che dovrebbe comprendere un frutto e 70g di pane integrale (oppure 3 fette biscottate, 3-4 biscotti secchi o 30g di fiocchi d'avena). E se si beve latte, si ricorda che anche questo fornisce zuccheri. A pranzo e cena, si consiglia una quota di 60-70g di pane, pasta oppure riso o altri chicchi, e una porzione o due di verdure. La frutta potrà essere consumata, oltre che a colazione, anche come spuntino abbinando noci, mandorle o semi di zucca, di girasole o di chia. L'apporto di zuccheri verrà poi completato con quello proteico fornito da carni bianche, pesce, legumi, uova, tofu, tempeh ecc.

Il cervello ha bisogno anche di grassi, ma devono essere "buoni", come quelli monoinsaturi dell'olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini a porzione e fino a 3 cucchiai al giorno) e avocado (30g a porzione), e gli Omega3 di pesce di mare, noci, semi di lino

LE SOSTANZE necessarie in questi casi

COLINA

Migliora la memoria e l'attenzione in quanto garantisce la sopravvivenza dei neuroni. La sua azione viene potenziata dalle vitamine B.
Prendine 2 compresse al dì da 350mg l'una. La trovi nelle uova, anche in quelle di pesce.

VITAMINA B6

Utile in presenza di irritabilità, fatica a concentrarsi e poca memoria.
Ne basta 1 compressa da 100mg al giorno con acqua durante il pasto. La trovi in cereali integrali, legumi, patate e frutta secca a guscio.

ACIDI GRASSI PER VEG

Oltre a quelli del pesce, si possono usare anche gli Omega 3 di origine vegetale presenti nell'olio di lino e di noci, adatti per vegetariani e vegani.
Bastano 1-2 cucchiaini al giorno di olio di lino, da usare per condire a crudo le verdure.

VITAMINA D

Contribuisce a migliorare l'attenzione e la memoria a breve termine verbale.
Prendine 100mcg (4000u.i.) al dì, in compresse, con acqua e mangiando. La trovi in tuorlo d'uovo, funghi, grana e parmigiano.

VITAMINA E

Rallenta la perdita della memoria e sostiene le altre funzioni cerebrali.
Due perle al giorno sono la giusta dose. La trovi in oli vegetali, frutta secca a guscio e semi oleosi, lievito di birra e germe di grano.

VITAMINA B12

È utile in caso di riduzione delle performance cognitive e in presenza di diagnosi di Alzheimer. Riduce anche stanchezza e affaticamento.
Prendine 25mcg al dì, mangiando. La trovi nei cibi di origine animale.

ACIDO FOLICO

Utile per la formazione del sistema nervoso, contrasta le demenze senili.
Una dose da 200mcg al giorno può essere utile per il cervello e le sue funzioni. Lo trovi in spinaci, arachidi, broccoli, asparagi e noci.

ecc. Va invece ridotto il consumo di grassi saturi, presenti soprattutto in carni rosse (e in particolare nei tagli grassi), insaccati, salumi e formaggi grassi, con l'eccezione di parmigiano e grana che, se consumati in quantità moderate (25-30g a porzione), fanno bene all'organo della memoria. Infine, è importante arricchire il menu quotidiano con le sostanze antiossidanti presenti in spezie (curcuma, zafferano, peperoncino ecc.), frutta (in particolare mirtilli, agrumi, kiwi, ma anche prugne e albicocche disidratate) e verdura (fresca e di stagione o surgelata al naturale). Ricordiamo che anche i cereali integrali, il pesce e i frutti di mare contengono antiossidanti, come selenio e astaxantina, anch'essi utili per potenziare le facoltà cerebrali.

LE FIBRE per la memoria

Le fibre solubili di verdura e frutta e i betaglucani di avena e orzo sono utili per la memoria in quanto proteggono dai depositi di colesterolo "cattivo", in grado di danneggiare il cervello e aumentare i rischi di ictus cerebrale. Basta mangiare 500-750g (peso a crudo) di verdure e 200-300g di frutta al giorno, oltre a 2-4 porzioni da 60g di orzo e avena alla settimana per avere a disposizione la quantità di fibre ideale per assicurare la salute.

I menu sani che fanno bene al cervel

Con piatti equilibrati, antiossidanti e rigeneranti. USALI 2 VOLTE AL MESE

Ecco tre menu ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti necessari per sostenere il lavoro cerebrale, oltre che per regolarizzare zuccheri e grassi nel sangue che, se in eccesso, danneggiano il cervello. In caso di intolleranze o allergie alimentari a uno o più cibi consigliati, scrivici su **curarsimangiando@riza.it** per le opportune sostituzioni.

Primo giorno

COLAZIONE

- Tè verde matcha o caffè di cicoria
- 70g di pane integrale
- 3 cucchiaini di confettura di albicocche senza zucchero aggiunto o di crema di nocciole e cacao
- 1 mela
- 10g di mandorle

SPUNTINI

- **A metà mattina:** 1 pera e 10g di semi di zucca
- **A merenda**: 125g di yogurt naturale con un cucchiaino raso di cannella

PRANZO

- 60g di spaghetti integrali da lessare e condire

Secondo giorno

COLAZIONE

- Tè verde matcha o caffè di cicoria
- 70g di pane integrale
- 1 uovo sodo
- 30g di avocado
- 1 pomodoro da condire con un filo d'olio
- 10g di mandorle

SPUNTINI

- **A metà mattina:** 100g di fragole e 10g di semi di zucca
- **A merenda**: 125g di yogurt naturale con un cucchiaino raso di buccia di limone bio grattugiata

PRANZO

- 60g di riso integrale da lessare e condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, origano, succo di limone e pepe oppure peperoncino
- 150g di tempeh alla piastra
- 250g di zucchine a rondelle rosolate in padella con 2 cucchiaini di olio e pepe

CENA

- 180g di salmone scottato in padella
- 250g di agretti o di fagiolini lessati
- 50g di pane integrale

lo e stimolano la capacità di ricordare

per migliorare tutte le funzioni cerebrali

con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, pomodori a dadini, una presa di capperi e prezzemolo tritato
- 25g di parmigiano, che puoi aggiungere a scagliette alla pasta
- 200g di rondelle di carote rosolate in padella con 2 cucchiaini di olio, timo e pepe

CENA
- 180g di fesa di tacchino a fettine da cuocere in padella con 2 cucchiaini di olio
- 250g di peperoni, zucchine e melanzane cotti in padella con 2 cucchiaini di olio e basilico
- 50g di pane integrale

Terzo giorno

COLAZIONE
- Scegli una colazione a piacere tra quelle proposte per il primo e il secondo giorno

SPUNTINI
- **A metà mattina:** 1 kiwi e 10g di semi di zucca
- **A merenda**: 125g di yogurt naturale con un cucchiaino raso di cannella

PRANZO
- 60g di grano saraceno da lessare e condire con 150g di zucchine a cubetti rosolati in padella con 2 cucchiaini di olio e timo
- 150g di lenticchie lessate e condite con succo di limone, 2 cucchiaini di olio e prezzemolo
- 100g di lattuga da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e pepe

CENA
- 2 cosce di pollo senza pelle da cuocere con 2 cucchiaini di olio, pepe e timo
- 250g di spinaci lessati brevemente e conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e peperoncino in polvere
- 50g di pane integrale
- 15g di cioccolato al 70% senza zucchero

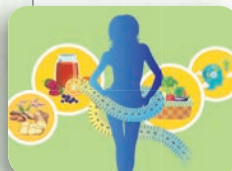
RIZA Naturale

APPARATO DIGERENTE

Novità

Il cibo di cui ci nutriamo non ha solo un aspetto materiale, ma è carico di significati simbolici: insieme a lui, infatti, introduciamo sensazioni, atmosfere, "pezzi" di mondo, talvolta piacevoli e altre volte sgradevoli. Possiamo, quindi comprendere come dolori, bruciori e coliche possono essere espressione di delusione, rabbia, rancore, aggressività repressa... Ecco allora che gastrite, reflusso esofageo, ulcera duodenale, colite e stipsi, tendono a manifestarsi nei momenti difficili della vita, in occasione dei cambiamenti e di situazioni laceranti.
Il dott. Fiorenzo Besana, medico-psicoterapeuta a indirizzo psicosomatico con una pluridecennale esperienza clinica in campo gastroenterologico maturata in diverse strutture sanitarie milanesi, si occupa di curare i pazienti, affetti in particolare da problemi dell'apparato digerente, aiutandoli a comprendere il senso del proprio disturbo attraverso colloqui e tecniche di rilassamento ma ricorrendo anche, a seconda delle necessità, a terapie farmacologiche classiche o a rimedi naturali.

DIMAGRIMENTO OLISTICO

Tornare in forma, perdere peso e sentirsi bene nel proprio corpo: abbiamo la strategia giusta per te.

Il Centro Riza ti insegna un nuovo modo di mangiare, capace di farti perdere peso in maniera naturale. Il dimagrimento olistico proposto dal Centro Riza applica un metodo innovativo in tre fasi.
- Viene definito un programma alimentare individuale, sano e bilanciato.
- Si insegnano abbinamenti e tecniche di cucina per aumentare l'apporto di vitamine e antiossidanti della dieta.
- Segue infine una consulenza per affrontare gli aspetti psicoemotivi del rapporto con il cibo, decisivi nell'ottenimento del risultato.

OSTEOPATIA

Novità

Il trattamento osteopatico è una terapia manuale adatta a persone di tutte le età, non adotta pratiche invasive ma, con varie tecniche manipolative, è utile a risolvere molti tipi di disturbi, in quanto **l'osteopatia comprende principalmente quattro approcci: muscolo-scheletrico, craniale, mio-fasciale e viscerale.**
Ecco alcuni esempi dei campi in cui può essere applicata.
- Disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico quali lombalgia, cervicalgia, dorsalgia, dolori agli arti.
- Dolori post traumatici (dopo un infortunio, un intervento chirurgico, un colpo di frusta ecc..), cefalee muscolo tensive, cicatrici.
- Disturbi gastrointestinali e urogenitali, quali ad esempio reflusso gastroesofageo, sindrome del colon irritabile, dismenorrea, stipsi.
- Disturbi della masticazione, deglutizione, fonazione o respirazione, problematiche funzionali del sistema visivo o vestibolare.

Gli esperti del Centro Riza

Dott.ssa Daniela Marafante
Medico psicoterapeuta, Vice-Direttore dell'Istituto Riza e responsabile del Centro Riza

Dott.ssa Cristina Molina
Medico omeopata

Dott.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dott.ssa Daniela Depedrini
Psicologa psicoterapeuta

Dott.ssa Laura Onorato
Nutrizionista biologa, farmacista

Sofia Maffeis
Osteopata D.O.

Dott.ssa Monia Battistutta
Psicologa psicoterapeuta

Dott.ssa Marta Monciotti
Psicologa psicoterapeuta

Dott.ssa Giovanna Pascolo
Psicologa psicoterapeuta

Dott. Fulvio D'Ostuni
Medico psicoterapeuta

Dott. Fiorenzo Besana
Medico psicoterapeuta

I Legumi

I semi che riducono colesterolo, trigliceridi e grasso addominale

Alleati della salute e della linea, sono un alimento prezioso per il contenuto di fibre e proteine vegetali di buona qualità

I legumi sono un'ottima fonte di proteine vegetali che, pur non essendo "nobili" (hanno cioè un valore biologico più modesto rispetto alle "nobili" dei prodotti di origine animale), sono carenti solo degli aminoacidi metionina e cisteina, di cui sono invece ricchi i cereali. Tali aminoacidi sono essenziali per la produzione di glutatione, un potente antiossidante in grado di proteggere le cellule dai radicali liberi in eccesso. Basta quindi consumare un piatto di lenticchie e riso, per esempio, per raggiungere il valore biologico delle proteine della carne o degli altri alimenti di origine animale. Questi cibi contengono anche grassi, ma in quantità ridotte e di tipo polinsaturo, quindi salutari per il nostro organismo. Non mancano poi i sali minerali, come ferro anti anemia e potassio fondamentale per la salute di muscoli e cuore, e vitamine, in particolare tiamina (B1), niacina (PP), acido folico e biotina (vit. H). Oggi il loro consumo è consigliato a chi ha alti livelli di colesterolo, trigliceridi e zuccheri nel sangue e anche a chi è in sovrappeso, perché contengono saponine e lecitina che "assorbono" parte delle molecole dei grassi "cattivi" e degli zuccheri, favorendone l'eliminazione anziché l'assimilazione.

IL CIBO nella storia

I legumi hanno fatto parte della dieta dell'uomo fin dai tempi più antichi. In Medio Oriente, per esempio, si coltivavano le lenticchie già settemila anni fa, e pare che queste fossero il cibo più diffuso nella Roma imperiale, così apprezzate da richiedere continue importazioni dall'Egitto. Nel Medioevo erano considerati un piatto povero e, in Italia, fino agli anni Cinquanta sono stati alla base dell'alimentazione delle classi meno abbienti e dei monaci. Con il boom economico, il loro consumo diminuì notevolmente a favore della carne, per essere poi ripreso grazie alla riscoperta dei principi salutari della dieta mediterranea, ricordando che la FAO (Organizzazione delle Nazioni unite per l'alimentazione e l'agricoltura) li considera tra i cibi più salutari per l'essere umano.

Cuocili con i semi di finocchio
E LA PANCIA NON SI GONFIA

Se la varietà lo permette CONSUMALI
FRESCHI: HANNO PIÙ VITAMINE

Provali anche come germogli PER FARE
SCORTA DI ENZIMI RIGENERANTI

I più apprezzati dalla dieta mediterranea sono efficaci contro i chili in più

Lenticchie, ceci, fave, piselli, borlotti e cannellini sono da sempre presenti nella nostra cucina e adatti per eliminare i grassi nocivi

Sono noti per essere ottime fonti di fibre solubili che si caratterizzano per alcuni importanti benefici. Tra questi l'aumento del senso di sazietà se assunti con acqua abbondante, e l'azione antigrasso, in quando assorbono parte dei grassi, ma anche degli zuccheri, ingeriti nello stesso pasto. Proprio per via di queste sostanze, i legumi sono particolarmente indicati a chi è in sovrappeso, da consumare 3-4 volte a settimana, in sostituzione di carne, salumi e formaggi. Il modo migliore per mangiarli, dopo averli lessati, è in insalata, oppure utilizzarli per creme o vellutate, hummus, risotti, zuppe e minestre; ottimi anche in umido. **È importante ricordare che i legumi non possono essere ritenuti contorni – come sono invece le verdure – per via della loro ricchezza non solo di proteine ma anche di carboidrati.** Proprio per questo si suggerisce il loro consumo come piatto proteico, abbinando modiche quantità di pane, pasta, riso o altro cereale, ma solo quelle utili per avere a disposizione le quantità sufficienti di metionina e cisteina (gli aminoacidi mancanti). Si tratta in pratica di consumare 120-140g di legumi lessati con 50-60g (peso a crudo) di una delle fonti di carboidrati citate. E per completare il pasto

I PIÙ DIFFUSI nella tradizione italiana

Sono le lenticchie, i semi della Lens esculenta. Questi legumi sono ottime fonti di proteine e il loro contenuto di grassi è ridotto, mentre elevata è la quantità di vitamine B, di ferro, fosforo, calcio, zinco e manganese. Chi soffre di gonfiori addominali può scegliere quelle rosse o gialle decorticate, che si cuociono senza ammollo. Anche le altre varietà essiccate possono essere cotte senza ammollo, necessario però per un paio d'ore se i legumi sono stati raccolti da più di un anno.

mancano solo abbondanti verdure di stagione. Tra i migliori ortaggi da abbinare, troviamo zucchine, spinaci, agretti, asparagi, peperoni, pomodori, radicchi, rucola, lattuga e carote. **Meglio evitare invece i cavoli, soprattutto il cavolfiore (fatta eccezione per quello cinese noto come pak choi), perché, nelle persone con un intestino sensibile, potrebbero dare origine a gonfiori addominali e a episodi di intestino pigro o troppo attivo in chi è affetto da colite**. In quest'ultimo caso si consiglia di lessare i legumi con i semi di finocchio e di eliminare poi la pellicina che li ricopre, passandoli al passaverdure.

Un consiglio…

Se si utilizzano i legumi secchi (fatta eccezione per le lenticchie), questi richiedono un tempo di ammollo in acqua a temperatura ambiente che può variare dalle 24 alle 48 ore dei ceci alle 8 ore dei fagioli comuni. L'acqua di ammollo deve poi essere eliminata, perché contiene alcune sostanze poco digeribili che i semi rilasciano nel liquido.

LA SUPER RICETTA

INSALATA DI CANNELLINI E TONNO

315 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 300g di fagioli cannellini lessati ■ 6 pomodorini a ciliegia ■ 1 scatoletta di tonno sott'olio ben scolata ■ 1 gambo di sedano ■ 1 peperone giallo ■ 1 cucchiaio di olio extravergine ■ 2 cucchiaini di aceto di mele ■ 1 cucchiaino di origano ■ sale e peperoncino q.b.

PREPARAZIONE

1. Metti i cannellini ben scolati (e lavati se usi quelli in vasetto o in scatola) in una terrina. Unisci il peperone a dadini, i pomodorini a spicchietti, il sedano pulito, privato dei filamenti e affettato sottilmente, il tonno ben scolato dall'olio di conserva e sbriciolato con la forchetta.

2. Condisci con olio, aceto, origano, peperoncino e poco sale. Mescola delicatamente e servi subito.

I semi dal mondo
che ti difendono dall'aterosclerosi

Soia, azuki, fagioli rossi e messicani sono indicati per ripulire il sangue e preziosi anche per la donna, in tutte le fasi della vita

Ecco un piccolo gruppo di legumi particolarmente indicati per abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi se elevati, contrastando così la formazione di placche sulle arterie (aterosclerosi), ma anche per alleviare i sintomi della sindrome premestruale e della menopausa. Si tratta di semi provenienti dalle Americhe, come arachidi e fagioli rossi e neri, e dall'Asia orientale, come azuki e soia. In particolare, questi legumi apportano fitormoni che riequilibrano la produzione di estrogeni, aumentandola quando troppo bassa. È proprio grazie a questa caratteristica che contrastano osteoporosi, vampate notturne, irritabilità e invecchiamento della pelle nella donna in menopausa che vede diminuire gli estrogeni. Sono sempre questi fitormoni, insieme alle fibre

LE ARACHIDI: i legumi che non ti aspetti

Sono il frutto di una leguminosa (Arachis hypogaea) originaria del Brasile, che cresce e matura sotto terra. Hanno un buon contenuto proteico e sono particolarmente ricche di arginina, un aminoacido detossificante e anti stress. Contengono anche zinco, magnesio, potassio, fosforo, manganese e rame, fibre (25g/100g) e vitamine B ed E. Gustare ogni giorno 30g di arachidi (peso complessivo consigliato per tutta la frutta secca a guscio e i semi oleosi) facilita la riduzione del peso corporeo e tiene sotto controllo gli zuccheri nel sangue.

solubili di cui abbiamo già detto, a contribuire alla pulizia delle arterie, risultando così utili nella prevenzione dell'aterosclerosi. Inoltre, i fagioli neri e quelli rossi hanno un buon contenuto di ferro che contrasta l'anemia, di antiossidanti che proteggono i vasi sanguigni (compresi i capillari), di zinco necessario per la pelle e la produzione di ormoni tiroidei, di folati fondamentali per il sistema nervoso, di magnesio e potassio utili per il cuore e per tutti i muscoli dell'organismo. Per quanto riguarda la soia, questa può essere consumata sotto forma di tofu e tempeh, 150g a porzione. Il tofu può anche essere consumato crudo, se di buona qualità, mentre il tempeh deve sempre essere cotto. Per i fagioli rossi e neri messicani, vale quanto detto per i legumi italiani nelle pagine precedenti.

Gli azuki sono anche depurativi

Gli azuki, tra tutti i legumi, hanno proprietà depurative uniche, che contribuiscono a eliminare scorie e tossine da reni e sistema linfatico. Risultano così utili anche per la pelle (che risente dello stato di "intossicazione" dei reni, manifestando un colorito più spento), che mantengono più pulita, tonica e giovane. Per quanto riguarda le quantità consigliate, possono andare bene 3 volte alla settimana 120g di azuki cotti, da condire con poco olio, limone, prezzemolo e pepe. Se li utilizzi essiccati, usane circa 4 cucchiai a porzione, da ammollare per una notte, poi sciacquare e lessare per circa un'ora (un'ora e mezza se provengono da un raccolto non recente).

LA SUPER RICETTA

CHILI VEG E FAGIOLI

399 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 100g di spezzatino di soia ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ 100g di cipolle ■ 200g di fagioli rossi lessati ■ 200g di passata di pomodoro ■ 1 cucchiaino di spezie (acquista un mix per tacos) ■ 1 peperoncino ■ brodo vegetale q.b.

PREPARAZIONE

1. Metti a lessare lo spezzatino di soia per 10 minuti, poi lascialo raffreddare nell'acqua di cottura. Fai scaldare l'olio in un tegame e mettici a rosolare la soia leggermente strizzata. Unisci le cipolle affettate e fai appassire.
2. Aggiungi anche i fagioli lessati e la passata di pomodoro. Insaporisci con le spezie e bagna con poco brodo vegetale. Copri il recipiente e fai cuocere fino a che la soia sarà ben insaporita e tenera. Se necessario, unisci altro brodo. Guarnisci col peperoncino a rondelle e servi.

Gli incontri con **Raffaele Morelli**

In diretta online

Basta uno smartphone,
un pc o un tablet per interagire
con **Raffaele Morelli**
ovunque tu sia

Mercoledì 17 aprile 2024 ***dalle 18.30 alle 20***

“IMPARIAMO A STARE BENE QUALUNQUE COSA ACCADA”

Mercoledì 15 maggio 2024 ***dalle 18.30 alle 20***

“COME SUPERARE LA PAURA DEL GIUDIZIO DEGLI ALTRI”

Partecipa anche tu… Iscriviti ora!
I posti sono limitati

Inquadra il qr code ed effettua l’acquisto online oppure manda una mail a **eventi@riza.it** per effettuare il pagamento con bonifico bancario

Costo di partecipazione
65€
a incontro

Prezzo speciale per gli abbonati di Riza
55€
a incontro

Per informazioni e iscrizioni contattaci al numero **02/58459641 - eventi@riza.it**

Congiuntivite

Ecco gli ingredienti disinfiammanti che fanno bene agli occhi

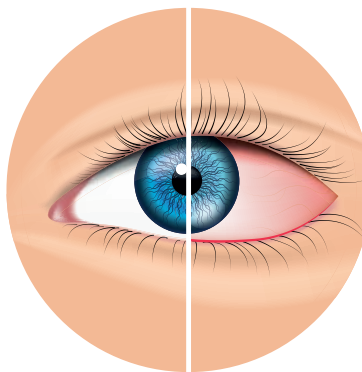
Congiuntiva infiammata. Le cause e le soluzioni

Cibi giusti e menu antiossidanti, ecco le migliori strategie per la prevenzione e per favorire una rapida guarigione dell'occhio

La congiuntiva è la membrana trasparente che riveste l'occhio. Le ciglia, il film lipidico (che mantiene l'occhio umido) e le lacrime la proteggono dagli agenti esterni. Tuttavia, in casi di indebolimento del sistema immunitario (come può accadere al cambio di stagione) o quando si usano quotidianamente le lenti a contatto, si può aprire la strada all'azione infettiva di batteri (come lo Stafilococco) o virus. Inoltre, quando per esempio si è raffreddati, è facile che i germi arrivino attraverso le vie nasali agli occhi, provocando quindi una congiuntivite. Sia batteriche che virali, o dovute ad altre cause, **le congiuntiviti sono facili da curare**, purché sia il medico a stabilirne la causa e la cura, utilizzando anche i rimedi naturali come terapia integrata, soprattutto per ridurre l'intensità di sintomi quali arrossamento dell'occhio colpito, iperlacrimazione, fastidio e prurito anche molto intenso, e in alcuni casi anche lieve edema (gonfiore con raccolta di liquidi) del margine palpebrale.

• **Ricordiamo che la fase acuta della congiun-**

SANA

La congiuntiva in questo caso si presenta come una membrana sottile, trasparente che ricopre l'occhio difendendolo da agenti esterni

ARROSSATA

In questo caso potrebbe trattarsi di semplice affaticamento dell'occhio o congiuntivite. La diagnosi è di competenza medica

L'importanza degli Omega3

Nella prevenzione e nel trattamento della congiuntivite, soprattutto se di origine allergica, sono molto importanti gli Omega3. Infatti, secondo uno studio della giapponese Juntendo University, attenuano la congiuntivite allergica attraverso la loro attività antinfiammatoria. La conclusione degli studiosi è stata che questi acidi grassi essenziali sopprimono la produzione di varie sostanze pro-infiammatorie. L'utilizzo di Omega3 nell'alimentazione può quindi essere utile per la prevenzione e la terapia della congiuntivite allergica e anche di altre malattie dell'occhio. Ecco dove trovarli: pesci come alici, sarde, sgombro, tonnetto, merluzzo, e anche salmone; noci, mandorle, semi di lino e di chia; alghe; soia; verdure a foglia verde (in queste ultime, sono presenti in modiche quantità).

CHE COSA PUÒ SCATENARLA

Le cause di congiuntivite sono numerose e non tutte dipendono da virus e batteri. Come potete vedere qui a lato, anche le allergie, i funghi e le malattie autoimmuni possono scatenarle, aggravarle o rendere più difficile la guarigione. È sempre il medico che deve stabilirne l'origine, perché una congiuntivite sottovalutata oppure curata in modo non corretto può cronicizzare e causare danni agli occhi e alla vista.

- CORPI ESTRANEI
- LENTI A CONTATTO
- STRESS E ANSIA
- COSMETICI
- LAVORO AL COMPUTER
- SOSTANZE CHIMICHE
- AGENTI ATMOSFERICI
- INFEZIONI VIRALI
- INFEZIONI BATTERICHE
- ALLERGIE
- INFEZIONI FUNGINE
- PATOLOGIE AUTOIMMUNI

tivite batterica e virale è contagiosa**, pertanto occorre curare scrupolosamente l'igiene, per evitare di trasferire l'infezione anche all'altro occhio o contagiare altre persone. Pertanto, **è necessario lavarsi sempre le mani dopo aver toccato l'occhio malato** e usare asciugamani personali.

I nemici a tavola della salute degli occhi

Troppi zuccheri, sale e grassi di cattiva qualità, oltre all'eccesso calorico, sono nocivi per gli occhi. In particolare, ci sono studi scientifici che affermano che il consumo di alimenti a elevato IG (Indice Glicemico), ovvero quelli che causano picchi glicemici dopo i pasti, indebolisce sia gli occhi che il sistema immunitario, aprendo la porta a virus e batteri, anche quelli che causano la congiuntivite. **La ragione sta nel fatto che la glicemia alta favorisce le infiammazioni, oltre a cronicizzarle una volta comparse** e, come il sale in eccesso, rende le persone più suscettibili alle infezioni (e anche alla congiuntivite). Il consiglio è quindi di evitare di aggiungere zucchero alle bevande, così come di consumare quotidianamente dolci, soprattutto quelli industriali, e di moderare le porzioni di pane, pasta, riso e altri cereali in chicchi, per i quali ne bastano tre al giorno da 30-60g l'una (considera che i grammi si riferiscono ai cereali e alla pasta cruda).

IMPACCHI E COLLIRIO
Cosa è importante sapere

Gli impacchi: può dare molto sollievo fare impacchi tiepidi con l'infuso di camomilla e lavare gli occhi con acqua di amamelide, usando garzette sterili (diverse per ogni occhio).
Il collirio: dipende dalla causa della congiuntivite e va prescritto dal medico. Come prevenzione, sono utili le lacrime artificiali o un collirio di eufrasia e camomilla.

IL RIMEDIO NATURALE PER TE

ACEROLA
DISINFIAMMA PIÙ VELOCEMENTE

Nota per la sua azione stimolante del sistema immunitario, l'acerola è una delle fonti naturali più ricche di vitamina C. Questa vitamina, insieme agli altri principi attivi delle bacche di questa pianta, difende gli occhi da numerose malattie, congiuntivite compresa.

Come assumerla: fino a 4 compresse o capsule al giorno da 100mg l'una di un integratore di acerola, titolato al 50% in vitamina C. Meglio prenderle lontano dai pasti, con un bicchiere di acqua.

Cosa mangiare per rafforzare l'organo della vista e le difese

Una dieta sana ed equilibrata è alla base della salute, anche di quella degli occhi. Deve quindi essere ricca di verdure e frutta fresca e di stagione, che apportano vitamine, minerali e antiossidanti in quantità; è importante poi che fornisca anche proteine attraverso carni magre, pesce, legumi, uova e soia, e che apporti fibre grazie anche all'impiego dei cereali integrali. E tra gli alimenti salva occhi che non devono mancare troviamo spinaci, insalate verdi, porri, piselli, peperoncini, mais giallo e asparagi. Questi contengono **luteina e zeaxantina che svolgono un'azione protettiva dell'occhio**, rafforzando anche le aree interessate dalla congiuntivite (come la congiuntiva).

- Sono importanti anche le uova, il parmigiano e il mango, tutti ricchi di **vitamina A (betacarotene nella versione vegetale), che è nota per la sua azione protettiva della vista**, ma che è necessaria anche per la cornea e per la prevenzione della secchezza oculare (che favorisce la congiuntivite).
- Semi oleosi, oli vegetali spremuti a freddo e germe di grano sono invece ottime fonti di **vitamina E che previene la visione annebbiata e protegge il cristallino e la retina**.
- Un cibo molto utile per contrastare le congiuntiviti batteriche e virali è l'aglio, considerato un vero e proprio antibiotico e antivirale naturale. Questo bulbo contiene anche **zolfo, che rafforza la lente oculare**.
- L'erba d'orzo, i frutti di bosco, i pomodori e i meloni stimolano invece la produzione di un enzima, **la superossido dismutasi (SOD), antiossidante e preventivo delle malattie dell'occhio e della cornea.**
- Va poi considerato il giusto apporto di **vitamina C** (vedi "acerola" a pagina 67 e alle pagg. 9-19), attraverso il consumo di agrumi, kiwi, fragole, mirtilli e peperoni.

I benefici dell'AVOCADO

Particolarmente ricco di vitamina E antiossidante e di grassi buoni anticolesterolo, **l'avocado è utile per mantenere giovane l'occhio, consentendone anche una migliore irrorazione sanguigna, e per difenderlo dai disturbi visivi e dalle malattie.** Meglio consumarlo al naturale o poco cotto. Lo si può utilizzare come ingrediente per insalate, risotti, salse o antipasti vari da servire a pranzo o a cena, ma anche per accompagnare un aperitivo, magari con un succo di pomodoro. Una volta tagliato, è meglio spruzzarlo subito con succo di limone per evitare che la polpa annerisca.

I menu che fanno bene agli occhi

USALI 1 VOLTA A SETTIMANA

Primo giorno

COLAZIONE

- Tè verde leggero o un bicchiere di acqua a cui unire 1 cucchiaino di polvere di acerola
- 60g di pane integrale tostato
- 3 cucchiaini di confettura di more senza zucchero aggiunto
- 1 kiwi

SPUNTINI

- **A metà mattina:** 100g di fragole e 10g di nocciole
- **A metà pomeriggio:** 1 mela e 10g di pistacchi sgusciati

PRANZO

- 1 porzione di **riso "fragole e noci"**
- 150g di merluzzo al vapore servito con succo di limone, prezzemolo tritato e 100g di piselli lessati per 10 minuti e conditi con 2 cucchiaini di olio, menta e pepe nero

CENA

- 150g di tofu (o petto di pollo) alla piastra
- 250g di zucchine a rondelle rosolate in padella con 2 cucchiaini di olio
- 60g di pane integrale

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 10 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 22 MINUTI
PER CELIACI SÌ

Se la congiuntivite è di tipo allergico, sostituisci le fragole con 50g di avocado a cubetti a porzione.

RISO "FRAGOLE E NOCI"

316 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

- 120g di riso tipo Carnaroli o Arborio
- 100g di fragole bio
- 1 cucchiaio di scalogno tritato
- 1 cucchiaio di gherigli di noce tritati
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- brodo vegetale e pepe nero appena macinato q.b.

PREPARAZIONE

1. Fai appassire lo scalogno nell'olio caldo con 1 cucchiaio di fragole a tocchetti piccoli. Unisci il riso e mescola per 2 minuti.
2. Versa quindi un mestolino di brodo bollente e porta a cottura unendo poco brodo bollente per volta.
3. Due minuti prima di fine cottura, unisci i gherigli tritati e a fuoco spento le altre fragole e il pepe. Mescola e servi.

I menu che fanno bene agli occhi

Secondo giorno

COLAZIONE

◗ Tè verde leggero o un bicchiere di acqua a cui unire 1 cucchiaino di polvere di acerola
◗ 60g di pane integrale tostato
◗ 3 cucchiaini di confettura di more senza zucchero aggiunto ◗ 100g di fragole

SPUNTINI

◗ **A metà mattina:** 1 pera e 10g di nocciole
◗ **A metà pomeriggio:** 1 kiwi e 10g di pistacchi sgusciati

PRANZO

◗ 1 porzione di **radiatori con capperi, piselli e nocciole**
◗ 140g di cannellini lessati conditi con succo di limone, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato, basilico e pepe nero appena macinato

CENA

◗ 180g di fesa di tacchino a fette da cuocere in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
◗ Insalata verde mista da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
◗ 60g di pane integrale

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 10 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 20 MINUTI
PER CELIACI NO

Al posto delle nocciole puoi usare una pari quantità di mandorle o pistacchi sgusciati.

RADIATORI CON CAPPERI, PISELLI E NOCCIOLE

467 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 120g di radiatori integrali ■ 200g di piselli freschi o surgelati lessati ■ 30g di nocciole grossolanamente tritate ■ 2 pomodori
■ 1 cucchiaio raso di capperi sott'aceto
■ 5 foglie di prezzemolo ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ sale e zenzero q.b.

PREPARAZIONE

1. Metti a lessare la pasta in una pentola con abbondante acqua in ebollizione leggermente salata. Intanto in un tegame con l'olio caldo cuoci per 5 minuti i pomodori mondati e tritati.
2. Unisci quindi i capperi e i piselli, regola di sale e zenzero e cuoci, mescolando, per altri 5 minuti. Aggiungi la pasta scolata al dente, mescola e servi subito in tavola guarnendo con le nocciole e il prezzemolo tritato finemente.

I menu che fanno bene agli occhi

Terzo giorno

COLAZIONE

◗ Tè verde leggero o un bicchiere di acqua a cui unire 1 cucchiaino di polvere di acerola ◗ 60g di pane integrale tostato ◗ 3 cucchiaini di confettura di more senza zucchero aggiunto ◗ 100g di fragole

SPUNTINI

◗ **A metà mattina:** 1 kiwi e 10g di nocciole

◗ **A metà pomeriggio:** 1 pera e 10g di pistacchi sgusciati

PRANZO

◗ 60g di grano saraceno da lessare e condire con un cucchiaio raso di pesto e 30g di scagliette di parmigiano

◗ 250g di spinaci brevemente lessati, strizzati, tritati e insaporiti in padella con uno spicchio d'aglio e 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

CENA

◗ 1 porzione di **frittata primavera**

◗ 150g di agretti puliti da lessare e insaporire in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio

◗ 60g di pane integrale

FRITTATA PRIMAVERA

322 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 4 uova ■ 200g di zucchine ■ ½ peperone rosso a cubetti (facoltativo) ■ 2 cucchiai di bevanda di soia senza zucchero aggiunto ■ 4 foglioline di salvia ■ 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva ■ sale marino integrale e pepe nero appena macinato q.b.

PREPARAZIONE

1. Monda le zucchine, lavale, asciugale e tagliale a rondelle sottili. Fai scaldare metà olio in un tegame largo e mettici a rosolare le zucchine, mescolando spesso e regolando di sale e pepe.

2. Sbatti le uova con un pizzico di sale, pepe e la bevanda di soia. Unisci la salvia e metà delle zucchine fredde. Con l'olio rimasto ungi una padella antiaderente e versaci le uova. Fai cuocere bene da un lato per 4 minuti poi, usando un coperchio, gira la frittata.

3. Metti la frittata in un piatto da portata, ricoprila con le zucchine rimaste e il peperone a cubetti. Unisci del pepe e servi in tavola.

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 15-20 MINUTI
PER CELIACI SÌ

Se non mangi uova, al posto della frittata metti in tavola 150g di tempeh alla piastra.

Scuola di Nat

Anno Accademico 2024
dal 13 aprile 2024

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli
Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio
Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc…). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il si-

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del
in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate

Dato l'altissimo numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

uropatia

Col patrocinio della Società Italiana di Medicina Psicosomatica

Col patrocinio della SOCIETÀ ITALIANA SCIENZE DEL BENESSERE

Corso Triennale di Formazione

stema limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

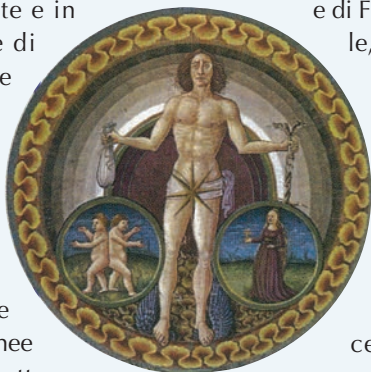
Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo. La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale. Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979
www.scuola-naturopatia.riza.it
scuolanaturopatia.milano@riza.it

COSTI E MODALITÀ

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 2380, Iva inclusa

Pagabile anche in 10 comode rate mensili da euro 238 a tasso zero

personale di assisten za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro, ad un approccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

L'ORTO IN CASA

Coltiva le Carote

Fonti di betacarotene e potassio, sono radici depurative che attivano le difese immunitarie

a cura di Nicoletta Morelli

La carota (*Daucus carota*) è una pianta appartenente alla famiglia delle Ombrellifere. Diffusa nelle zone temperate di tutto il mondo, si coltiva per le radici di colore arancione da utilizzare in cucina in svariati modi. Coltivarla in casa è facile. Ecco come fare.

- **È necessario un vaso profondo almeno 30-40cm** (in modo da permettere la crescita delle radici, assicurandosi che abbia fori di drenaggio sul fondo per evitare ristagni d'acqua). Mettici del terriccio leggero, lasciando circa 2,5cm dal bordo.
- **Distribuisci i semi uniformemente sulla superficie**, poi coprili e con uno strato sottile di terriccio. Innaffia bene in modo che la terra sia umida ma non satura d'acqua.
- **Trova un luogo luminoso per posizionare il contenitore. Le carote preferiscono almeno 6 ore di sole al giorno**. Se le coltivi all'interno, cerca di metterle vicino a una finestra soleggiata. Dopo un paio di settimane, puoi usare un fertilizzante bilanciato, seguendo le indicazioni sulla confezione.
- A seconda della varietà seminata, le carote

CARTA D'IDENTITÀ

NOME BOTANICO
Daucus carota

COSA ACQUISTARE
I semi

PROPRIETÀ
Antiossidanti, antipertensive, diuretiche, abbronzanti, regolarizzanti dell'intestino che lavora troppo,

possono avere un ciclo colturale che va dai 75 fino ai 130 giorni, perciò **si raccolgono generalmente a due mesi dalla semina**.

Che cosa contengono

Le carote sono particolarmente ricche di betacarotene, un antiossidante che il corpo converte in vitamina A, e flavonoidi. Il primo è utile per la salute di vista e pelle, oltre che per potenziare il sistema immunitario. Anche i flavonoidi sono potenti antiossidanti, in grado di distruggere l'eccesso di radicali liberi dannosi per le cellule e causa di infiammazioni e invecchiamento precoce. Tra questi ricordiamo la luteina e la zeaxantina, che come il betacarotene possono contribuire a proteggere gli occhi e la vista, prevenendo anche la degenerazione maculare senile. Inoltre, non mancano i minerali come il potassio, che è importante per la salute cardiaca, lo zinco utile per tiroide e pelle, e il rame necessario per i globuli rossi, le ossa e il tessuto connettivo.

Per sfruttare al meglio le proprietà delle carote, sarebbe bene consumarle crude, senza togliere la parte più esterna. Per pulirle si può utilizzare una spazzola per ortaggi (le trovi nei negozi di prodotti biologici), che sfregata sull'ortaggio è utile per eliminare microorganismi e residui di terra.

Le cure più adatte

Temperatura

La temperatura ideale per la crescita delle carote è intorno ai 15°C.

Terreno

Deve essere ben drenato e ricco di sostanza organica.

Quando innaffiare

Annaffia bene il terriccio in modo che sia umido, ma non eccessivamente. Puoi utilizzare uno spruzzatore o innaffiare delicatamente.

Raccolta

Le carote si raccoglieranno quando le radici misureranno almeno 3 cm. Fra le prime che si colgono e le ultime potrà passare anche un mese.

LA PIANTA NELLA STORIA E NEL MITO

Nell'antichità la carota veniva coltivata soprattutto come foraggio per gli animali o per utilizzarla come rimedio fitoterapico (foglie, radici e semi) perché veniva considerata troppo dura per poter essere mangiata come ortaggio. Si deve agli arabi, che la importarono in Spagna, la sua diffusione come cibo. E fu Caterina de' Medici a introdurla sulle tavole dei nobili.

Gli impieghi in cucina

- **Succo di carota fresco:** è un ottimo modo per avere a disposizione un concentrato di vitamine e antiossidanti. Puoi berlo da solo o mescolarlo con altri succhi di frutta e verdura. Lo si prepara con l'estrattore o la centrifuga.
- **Zuppe e stufati:** aggiungi le carote per arricchire la consistenza e apportare un tocco dolce. Si abbinano bene a tutti gli altri ortaggi, oltre che a cibi proteici e cereali in chicchi o derivati.
- **Purea:** cuoci le radici, poi frullale con un po' di olio d'oliva, sale e pepe. Puoi anche aggiungere erbe aromatiche per un tocco extra di sapore. Se le cuoci a lungo con la cipolla e poi le schiacci bene, ottieni un ottimo sugo per la pasta.
- **Insalate miste:** grattugiate e aggiunte ad altre verdure, puoi adoperarle per creare insalate miste. Si abbinano bene anche a frutta secca a guscio come noci e mandorle, a formaggi e uova sode, tofu e tempeh.
- **Torte, biscotti e muffin:** conferiscono un tocco di dolcezza naturale. Ottime abbinate alla farina di mandorle per torte ricche di fibre e minerali con un ridotto contenuto di zucchero saccarosio.

IL SUCCO "CAROTE E ZENZERO" CHE STIMOLA IL METABOLISMO

Ecco una coppia di superfood per un succo che non solo è buono e dissetante, ma anche diuretico, saziante, stimolante della diuresi e del metabolismo. Ideale quindi per eliminare ritenzione e chili in più. Inoltre, è benefico per le arterie, che ripulisce da colesterolo e trigliceridi, prevenendo così l'aterosclerosi. E infine, occorre ricordarne l'azione rivitalizzante e ringiovanente per la pelle, che difende da rughe e altri segni del tempo. Per farlo in casa ti servono 3 carote e un pezzetto di radice di zenzero. Dopo averli mondati, lavati e tagliati a tocchetti basta metterli in un estrattore o in una centrifuga e azionare l'apparecchio. Il succo ottenuto può eventualmente essere diluito con acqua naturale. Chi non possiede centrifuga o estrattore, può utilizzare un frullatore. In questo caso basterà una carota (due se piccole) e un pezzetto di zenzero più piccolo. Occorre inoltre aggiungere almeno mezzo bicchiere di acqua prima di azionare l'apparecchio.

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 22-25 MINUTI
PER CELIACI SÌ

Completa il pasto con un contorno di verdure o un'insalata verde e 10g di noci a porzione.

RISOTTO CON LE CAROTE

397 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 120g di riso tipo Carnaroli ■ 1 cipolla bionda ■ 300g di carote ■ 40g di grana grattugiato ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ timo, brodo vegetale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

1. Monda la cipolla e le carote, trita la cipolla finemente e taglia le carote a dadini. In una casseruola con l'olio caldo fai appassire la cipolla tritata, poi unisci i dadini di carota. Lasciali rosolare leggermente, poi versa il riso.

2. Fai tostare i chicchi mescolando, poi aggiungi un mestolino di brodo vegetale bollente. Porta a cottura unendo poco brodo vegetale bollente per volta. Quando è cotto, toglilo dal fuoco, unisci grana, timo e pepe, mescolando delicatamente. Servi in tavola dopo 3 minuti.

PACCHERI CON LE CAROTE

375 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 120g di paccheri integrali ■ 200g di carote ■ 70g di formaggio light cremoso ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ 1 cucchiaio raso di prezzemolo tritato ■ 1 cucchiaio di capperi ■ sale e peperoncino q.b.

PREPARAZIONE

1. Taglia a fiammifero le carote e mettile in un tegame con l'olio caldo; lasciale insaporire per 2 minuti, poi coprile con acqua, unisci il prezzemolo, i capperi tritati, sale e peperoncino a rondelle; fai cuocere su fiamma bassa per 15 minuti.
2. Qualche minuto prima della fine della cottura, unisci il formaggio cremoso e mescola in modo da farlo sciogliere. Nel frattempo, lessa i paccheri, scolali al dente e versali nel tegame con le carote; amalgama bene e servi.

Completa con verdure, oppure un'insalata verde condita con 2 cucchiaini di olio a persona, e 15g di noci.

CHAMPIGNON E CAROTE IN PADELLA

389 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 200g di funghi champignon ■ 400g di carote novelle ■ 1 cipolla ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ 2 rametti di timo ■ succo di limone, sale marino integrale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Pela, lava e asciuga le carote, poi tagliale a rondelle. Monda e lava i funghi e tagliali a fettine in senso verticale, poi spruzzali con il succo di limone. In un tegame fai scaldare l'olio e aggiungi la cipolla affettata a velo.
2. Quando la cipolla è appassita, aggiungi le carote e mezzo bicchiere d'acqua. Quando l'acqua si è quasi assorbita, unisci i funghi e cuoci per 15 minuti, regolando di sale e pepe. A fine cottura, spolverizza con il timo e servi.

Completa il pasto con 30g di gallette di grano saraceno e 180g di petto di pollo alla piastra a porzione.

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 10 MINUTI
PER CELIACI NO

Puoi accompagnare il pesce con verdure e completare il pasto con 60g di riso integrale lessato e condito con 2 cucchiaini di olio, prezzemolo e limone.

NASELLO CON CAROTE E MAZZANCOLLE

286 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 4 filetti di nasello puliti, circa 350-400g ■ 4 mazzancolle pulite ■ 2 carote sottili cotte al vapore ■ 6 foglioline di menta ■ 1 lime ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ farina, sale marino integrale e pepe rosa q.b.

PREPARAZIONE

1. Fai scottare le mazzancolle in acqua in ebollizione per 2 minuti, quindi scolale. In una padella con metà olio caldo fai cuocere da ambo i lati il nasello, dopo averlo leggermente infarinato, appoggiando al fondo del recipiente di cottura prima la parte con la pelle.
2. Suddividi i filetti in 2 piatti, disponici sopra le carote al vapore tagliate a rondelle e le mazzancolle. In una ciotolina sbatti il succo di mezzo lime con l'olio rimasto e un pizzico di sale, quindi usa l'emulsione per condire la preparazione. Guarnisci con il pepe rosa, la menta e il mezzo lime rimasto a spicchietti.

Le ricette energizzanti

Ideali in primavera, sconfiggono la stanchezza, migliorano l'umore e la qualità del sonno

Completa il pasto con 180g di filetto di sogliola da cuocere in padella con un filo d'olio e verdure.

SEDANINI CON ACCIUGHE

298 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 120g di sedanini integrali ■ 4 filetti di acciuga sott'olio ben scolati ■ 1 spicchio d'aglio ■ 3 pomodori maturi e sodi ■ qualche foglia di basilico ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ sale marino integrale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Fai scaldare l'olio e unisci l'aglio; elimina lo spicchio appena inizia a colorire e versa nel recipiente le acciughe a tocchetti. Cuoci per un paio di minuti mescolando, quindi unisci i pomodori mondati e tagliati a dadini. Fai cuocere per altri 10 minuti.

2. Metti a lessare la pasta in una pentola con acqua poco salata in ebollizione, scolala al dente e versala nel tegame con il sugo. Fai saltare per 2 minuti, unendo se occorre poca della sua acqua di cottura, poi servi in tavola guarnendo con il basilico e spolverizzando con il pepe.

Completa il pasto con 25g di grana da grattugiare e unire al risotto; a seguire verdure a piacere.

RISOTTO CON FUNGHI SHIITAKE E MENTA PIPERITA

273 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 120g di riso tipo Carnaroli ■ 2 funghi shiitake secchi (da ammollare per 10 minuti) oppure champignon abbastanza grossi ■ 1 scalogno ■ 3 foglie di menta ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ yogurt, sale marino integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

1. Trita lo scalogno e mettilo in un tegame con l'olio caldo. Unisci gli shiitake a tocchetti, fai insaporire e aggiungi il riso. Mescola per 2 minuti, poi versa un mestolino di acqua bollente.

2. Porta a cottura regolando di sale e di pepe e unendo poca acqua bollente per volta. Prima di servire, aggiungi lo yogurt, la menta spezzettata e mescola delicatamente.

Completa con un contorno di verdure oppure un'insalata verde mista. Come dessert, servi uno yogurt con la cannella.

CONCHIGLIONI RIPIENI ALLA RICOTTA

387 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 12 conchiglioni ■ 1 pallina di spinaci lessati ■ 120g di ricotta ■ 4 cucchiai di grana grattugiato ■ 1 scalogno ■ 1 cucchiaio d'olio ■ sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Sbuccia lo scalogno e affettalo. Trita gli spinaci. Metti l'olio a scaldare in un tegame e unisci lo scalogno. Quando è appassito, versa gli spinaci e regola di sale e pepe. Lascia insaporire per 5 minuti, poi versali in una terrina e unisci la ricotta.

2. Fai lessare i conchiglioni in abbondante acqua leggermente salata, scolandoli ben al dente con la paletta forata. Con l'aiuto di un cucchiaio, farcisci li con il mix di spinaci e sistemali nel tegame dove hai cotto le verdure. Unisci un mestolino dell'acqua di cottura della pasta e metti sul fuoco per qualche minuto a recipiente coperto. Sistema i conchiglioni nei piatti di servizio e spolverizzali con il grana. Servi quindi in tavola.

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 12-14 MINUTI
PER CELIACI SÌ

Completa con un alimento proteico, per esempio 2 uova sode oppure 150g di tempeh alla piastra.

TAGLIATELLE DI RISO CON VERDURE

285 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 120g di tagliatelle di riso ■ mezzo peperone rosso e mezzo giallo ■ 1 zucchina ■ 1 scalogno ■ 1 cucchiaio di piselli ■ qualche rondella di carota ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ prezzemolo, sale marino integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

1. Taglia le verdure a tocchetti e mettile, insieme ai piselli e alle tagliatelle, in abbondante acqua in ebollizione leggermente salata. Cuoci la pasta e scolala ben al dente con le verdure, mettendo il tutto in un tegame antiaderente con l'olio caldo.

2. Fai saltare su fiamma vivace per 2-3 minuti, poi servi in tavola spolverizzando con il pepe nero appena macinato e il prezzemolo tritato.

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 40 MINUTI
PER CELIACI SÌ

Completa con 140g di fagioli cannellini lessati e conditi con 2 cucchiaini di olio, limone e pepe nero appena macinato.

CREMA DI CAROTE ALLO YOGURT

335 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 500g di carote ■ 300g di patate ■ 1 piccola cipolla ■ 100g di yogurt magro al naturale (o un'alternativa veg) ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ fiori edibili, sale marino integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

1. Monda le carote, lavale e tagliale a dadini. Sbuccia le patate, lavale e taglia anch'esse a dadini. Trita la cipolla. In una casseruola fai scaldare l'olio e unisci carote, patate e cipolla. Lascia insaporire mescolando, copri d'acqua bollente a filo e fai cuocere a fiamma moderata.

2. Quando sono morbide, passale al mixer, regola di sale, unisci una presa di pepe e frulla ancora. Suddividi la crema calda in 2 ciotoline, unisci lo yogurt e servi guarnendo con i fiori o, se preferisci, con qualche fogliolina di prezzemolo tritato.

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA 50-60 MINUTI
PER CELIACI NO

Completa il pasto con verdure di stagione a piacere e, se hai appetito, servi anche 100g di tofu alla piastra a persona.

MINESTRA DI LEGUMI ALLA SALVIA

355 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 80g di orzo perlato ■ 50g di lenticchie secche ■ 100g di ceci cotti ■ 1 spicchietto d'aglio ■ 1 carota ■ 1 cipolla ■ 1 ciuffetto di salvia ■ 10 foglie di prezzemolo ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ sale marino integrale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Lava l'orzo e mettilo in una casseruola. Unisci le lenticchie, copri con acqua e porta a bollore. Nel frattempo pulisci e trita carota e cipolla e mettile in un tegame con l'olio caldo e l'aglio. Unisci anche la salvia e il prezzemolo tritato. Fai quindi appassire.

2. Elimina l'aglio, versa il soffritto nella casseruola con l'orzo e aggiungi anche i ceci. Se è il caso, versa altra acqua in ebollizione. Porta quindi l'orzo a cottura, regolando di sale. Servi in tavola spolverizzando con il pepe appena macinato.

Completa il pasto con un'insalata verde mista da condire con 2 cucchiaini di olio a persona e 15g di noci.

TORTA SALATA CON ZUCCHINE ALLO ZENZERO

283 KCAL - 4 PERSONE

INGREDIENTI

■ 1 rotolo di pasta sfoglia senza grassi idrogenati di forma rettangolare ■ 2-3 zucchine piccole e sode ■ 1 presa di zenzero in polvere ■ 2 rossi d'uovo ■ sale marino integrale q.b.

PREPARAZIONE

1. Srotola la sfoglia e disponila in una teglia rettangolare bassa con carta forno. Bucherella il fondo con una forchetta e sistema sulla superficie le zucchine mondate e tagliate a rondelle sottili con la mandolina.
2. Sbatti i rossi d'uovo con un pizzico di sale e lo zenzero in polvere, poi spennellali sulle zucchine e i bordi di pasta sfoglia. Cuoci nel forno caldo a 180°C per 25 minuti, o fino a doratura.

Completa il pasto con verdure cotte o con un'insalata da condire con 2 cucchiaini di olio a persona.

SFORMATINI DI VERDURE E PATATE

452 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 500g di patate lessate ■ 200g di zucchine ■ 1 carota ■ 100g di provola fresca ■ 2 cucchiai di parmigiano ■ 1 presa di curcuma ■ 1 tuorlo sbattuto ■ sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Cuoci le zucchine e la carota al vapore per 5 minuti, poi tagliale a cubetti. Schiaccia le patate sbucciate ancora calde con un pizzico di sale, la curcuma, il parmigiano grattugiato e una presa di pepe. Unisci le zucchine, la carota e la provola tritata. Mescola bene.

2. Suddividi il composto in alcuni pirottini da muffin in silicone (oppure foderati con carta forno), spennella la superficie con il tuorlo sbattuto e infornali a 180°C, con il forno ben caldo, per 20-25 minuti. Servili caldi o tiepidi in tavola.

Completa il pasto con 30g di cracker di avena e verdure cotte, oppure un'insalata mista da condire con 2 cucchiaini di olio a persona.

FILETTI DI TRIGLIA AL PREZZEMOLO

324 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 12 filetti di triglia puliti e pronti per la cottura (circa 400g in tutto) ■ 1 cipollina ■ 4 pomodori maturi e sodi ■ 1 ciuffetto di foglie di prezzemolo ■ 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva ■ farina, sale marino integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

1. Metti in un tegame metà olio e, quando è caldo, unisci la cipolla tritata. Lasciala appassire, poi unisci i pomodori a dadini. Regola di sale e lascia cuocere per 10 minuti. Passa i filetti nella farina e rosolali in un tegame con l'olio rimasto per 1-2 minuti per parte. Sgocciolali su carta da cucina e regola di sale.

2. Sistema 3 filetti in un piatto di portata. Ricoprili con metà del prezzemolo tritato e disponi sopra altrettanti filetti di pesce, quindi condisci con metà del sugo di pomodoro e spolverizza con pepe nero. Componi allo stesso modo il secondo piatto e servi subito in tavola.

Completa il pasto con 30g di cracker di avena oppure 60g di pane integrale a lievitazione naturale.

INSALATA DI POLLO

395 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 360g di petto di pollo alla piastra ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ 1 arancia (o 1 pompelmo rosa) ■ 1 avocado piccolo ■ 1 limone ■ qualche strisciolina di peperone dolce ■ prezzemolo, sale marino integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

1. Con il coltello incidi l'avocado in senso verticale, dalla punta fino alla base e arrivando fino al nocciolo. Prendilo con entrambe le mani e ruota le due metà in senso opposto.

2. Sbuccialo poi con un pelapatate e taglialo a tocchetti, spruzzandoli con succo di limone e raccogliendoli in una terrina. Pela al vivo l'agrume prescelto, taglia gli spicchi a tocchetti e uniscili all'avocado con le striscioline di peperone. Aggiungi il petto di pollo a tocchetti e condisci con olio, sale, pepe e prezzemolo tritato. Mescola e servi.

Completa il pasto con 30g di cracker di avena oppure 60g di pane integrale a lievitazione naturale.

AGRETTI PICCANTI AL CIPOLLOTTO E FETA

297 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 600g di agretti ■ 100g di feta ■ 1 cipollotto piccolo ■ 3-4 peperoncini rossi piccoli ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ sale marino integrale q.b.

PREPARAZIONE

1. Monda gli agretti eliminando anche la radice finale. Lavali bene e scolali. Trita finemente il cipollotto e mettilo da parte. Fai scaldare l'olio extravergine d'oliva in un tegame e unisci i peperoncini.

2. Mescola per un minuto e aggiungi metà del cipollotto tritato. Fai appassire e metti nel recipiente gli agretti, regolando di sale. Fai cuocere le verdure per 15-20 minuti, poi servile con il cipollotto rimasto spolverizzando con la feta sbriciolata.

DIFFICOLTÀ FACILE

TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI

TEMPO DI COTTURA NO

PER CELIACI SÌ

Completa il pasto con un alimento proteico, per esempio 150g di tempeh alla piastra, e 30g di cracker d'avena.

CAROTE E ZUCCHINE ALL'ARANCIA CON SEMI E NOCI

245 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 2 carote ■ 1 zucchina ■ 1 arancia (o 1 pompelmo rosa) ■ 3 noci a tocchetti ■ 20g di un mix di semi (girasole, zucca ecc.) ■ 2 cucchiaini di succo di limone ■ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva ■ sale marino integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

1. Monda le carote, sbucciale e affettale sottilmente per la lunghezza con l'aiuto della mandolina; monda la zucchina e affetta anch'essa longitudinalmente con la mandolina.

2. Suddividile in 2 piatti mettendo al centro l'arancia pelata al vivo e tagliata a tocchetti. Condisci col succo di limone e l'olio, regola di sale e pepe e servi guarnendo col mix di semi e le noci.

DIFFICOLTÀ FACILE
TEMPO DI PREPARAZIONE 15 MINUTI
TEMPO DI COTTURA NO
PER CELIACI NO

Puoi servirlo dopo un pasto leggero o come merenda in un giorno speciale.

TIRAMISÙ ALLE FRAGOLE

287 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 300g di yogurt greco ■ 1 uovo ■ 1 cucchiaio di stevia ■ 4 savoiardi ■ 150g di fragole lavate e tagliate a tocchetti ■ succo di mela q.b.

PREPARAZIONE

1. Sguscia l'uovo separando il tuorlo dall'albume. Unisci la stevia al tuorlo e lavora con un cucchiaio, ottenendo una cremina. Monta l'albume a neve ben ferma. Unisci lo yogurt alla cremina di tuorlo e stevia e amalgama. Aggiungi anche l'albume con movimenti regolari dall'alto al basso.

2. Bagna i savoiardi nel succo di mela e componi il dolce in 2 bicchierini, facendo uno strato di fragole, uno di crema, uno di tocchetti di savoiardo, uno di crema e fragole. Porta in tavola.

Servi questo dolce come dessert dopo un pasto leggero oppure come merenda.

BUDINO ALLA VANIGLIA

94 KCAL - 2 PERSONE

INGREDIENTI

■ 250ml di latte d'avena gluten free ■ 1 baccello di vaniglia (i semi che contiene) ■ 2 cucchiaini di agar-agar in polvere ■ 1 limone bio ■ menta q.b.

PREPARAZIONE

1. Porta a ebollizione il latte con i semini contenuti nel baccello di vaniglia (che avrai estratto con la punta di un coltellino dopo aver tagliato in senso verticale il baccello), quindi unisci l'agar-agar sciolto in poco latte d'avena tiepido e mescola fino a che sarà sciolto.

2. Togli dal fuoco e versa in 2 stampini. Lascia solidificare e servi guarnendo con filetti di buccia di limone e foglioline di menta.

Indice delle ricette

Ritenzione e cellulite

Intolleranza al lattosio

Cibi sicuri: i legumi

Congiuntivite

Orto in casa

Le ricette energizzanti